کیمی سیکس سے کیسے نکلیں؟

[یہ معلومات صرف معلوماتی مقاصد کے لیے ہیں اور طبی مشورے کا متبادل نہیں ہیں۔ اگر آپ کو کوئی طبی مسئلہ ہے، تو براہ کرم کسی اہل پیشہ ور سے رجوع کریں۔]

*** **اپنے آپ کو معاف کریں:****
*** یاد رکھیں کہ آپ اکیلے نہیں ہیں۔**
بہت سے لوگ کیمی سیکس کے ساتھ جدوجہد کرتے ہیں۔
*** اپنے آپ پر سخت نہ ہوں۔ خود کو معاف کرنا صحت یابی کا پہلا قدم ہے۔**

*** **مدد حاصل کریں:****
*** ایک تھراپسٹ یا کونسلر سے بات کریں۔ وہ آپ کو اپنے تجربات کو سمجھنے اور صحت مند طریقے سے ان سے نمٹنے میں مدد کر سکتے ہیں۔**

* سرپرست گروپوں میں شامل ہوں۔
* دوسرے لوگوں کے ساتھ جو اسی طرح کی چیزوں کا سامنا کر رہے ہیں، تجربات بانٹنا مددگار ہو سکتا ہے۔
* اپنے دوستوں اور خاندان سے بات کریں۔ اگر آپ کو محفوظ محسوس ہوتا ہے، تو ان سے اپنی کہانی بتائیں۔

* **اپنی محرکات کی شناخت کریں:**
* کیمی سیکس کے استعمال کو فروغ دینے والے عوامل کیا ہیں؟ یہ تناؤ، تنہائی یا دیگر مسائل ہو سکتے ہیں۔
* اپنے محرکات کی شناخت کرنے سے آپ صحت مند طریقے سے ان کا مقابلہ کرنا سیکھ سکتے ہیں۔

* **متبادل طریقے تلاش کریں:**
* کیمی سیکس کے استعمال کو روکنے کے لیے، آپ کو دوسرے طریقے تلاش کرنے ہوں گے جن سے آپ لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔
* یہ مشق، تخلیقی سرگرمیوں یا دوستوں اور خاندان کے ساتھ وقت گزارنا ہو سکتا ہے۔

* **اپنے جسم کا خیال رکھیں:**
* کیمی سیکس صحت پر منفی اثرات مرتب کر سکتا ہے۔ اپنے جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے، اچھی طرح سے کھانا کھائیں، ورزش کریں اور کافی نیند لیں
* اگر آپ نے کیمی سیکس کیا ہے تو طبی امداد حاصل کرنا ضروری ہے

* **LOCKED TERMS:** Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com

* **یا د رکھیں:**
* صحت یابی ایک عمل ہے یہ آسانی نہیں ہوگی، لیکن یہ ممکن ہے
* اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو، اس کے لیے پہنچیں کوئی بھی مدد حاصل کرنے میں شرمندہ ہونے کی ضرورت نہیں ہے
* medical help is not failure.

پولی ڈرگ ریکوری گائیڈ

فریم ورک کا استعمال Recovery Kernel

کرسٹل میتھامفیٹامین · جی ایچ بی / جی بی ایل · میپھیڈرون (4-ایم ایم سی) · کیتھائنونز · ایم ڈی ایم اے · کوکین · سلا

⚠ نقصان کو کم کرنے کے لیے معلومات - یہ طبی مشورہ نہیں ہیں | بحران کی صورت میں: findahelpline.com پر کال کریں یا findahelpline.com/emergency پر متن بھیجیں

یہ گائیڈ متعدد اور بیک وقت ہونے والی نشہ بازیوں کی مخصوص حیاتیات پر روشنی ڈالتا ہے

ہر نشہ کرنے والے مادے کے لیے ایک علیحدہ بحالی کا راستہ ضروری ہے، جو بیک وقت چلایا جانا چاہیے۔ یہ رہنما ان راستوں کو مربوط کرتا ہے

شروع کرنے سے پہلے ایک نوٹ

یہ "ریوری کیرنل" کے "مادے سے متعلق خصوصی رہنمائی سیریز" کا سب سے پیچیدہ رہنما ہے۔ یہ پیچیدہ اس لیے نہیں ہے کہ کیمسیکس میں شامل کسی ایک مادے کی علیحدہ طور پر کوئی اور مادے سے زیادہ پیچیدگی ہے— میتھ گائیڈ، جی ایچ بی گائیڈ، اور کوکین گائیڈ ہر ایک اپنے موضوع کا مکمل احاطہ کرتا ہے— بلکہ کیونکہ کیمسیکس ایک ایسی بحالی چیلنج پیش کرتا ہے جو بنیادی طور پر واحد مادے کی لت سے مختلف ہے

کیم سیکس تین اعتدالات نہیں ہے۔ یہ ایک ہی اعتدال ہے جو تین ہمزمان دواؤں کے ذریعے ظاہر ہوتا ہے، جو ایک خاص ماحول (جنسی تجربے) کے گرد منظم ہے، اور ایک خاص کمیونٹی (بالعموم لیکن صرف اس تک محدود نہیں، گی، بائی سیگزول، اور مرد جن کی جنسی رویے مردوں کے ساتھ ہے) میں موجود ہے۔ اس میں صحت کے ایسے نتائج بھی شامل ہیں جو نہ صرف اعصابیاتی ہیں بلکہ ایچ آئی وی کا پھیلاؤ، جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفیکشن، اور جنسی رویے کے ایک ایسے نمونے کو بھی شامل کرتے ہیں جس کے لیے یہ مادے خاص طور پر استعمال کیے جاتے ہیں

یہ ضمیمہ "کیم سیکس" کے تین اہم عناصر کا نام واضح طور پر لیتے ہیں: کرسٹل میتھ، جی ایچ بی/جی بی ایل، اور میفیڈرون۔ یہ انہیں "کارنما کی عدم دستیابی (ڈیوس) حملے" کے طور پر بیان کرتا ہے جو صارف کے فیصلے سے متعلق مراکز کو نشانہ بناتا ہے۔ اس میں مخصوص فارماکو جینومک کمزوریوں کا ذکر ہے جو کچھ افراد کو خاص طور پر حساس بنا دیتے ہیں۔ اور اس میں ایک مکمل 35 پروٹوکول — جو خاص طور پر Sخصوصی پروٹوکول سیریز شامل ہے — اور اس کے ذیلی پروٹوکول اس گروہ کے لیے تیار کی گئی ہے

یہ گائیڈ، اس سلسلے میں موجود دیگر جگہوں سے لیے گئے، علیحدہ علیحدہ نشہ کی بازیابی کے طریقوں کو، ان اضافی پہلوؤں کے ساتھ جو کیم سیکس کی بازیابی کے لیے ضروری ہیں، شامل کرتا ہے۔ یہ پہلو شامل ہیں: جنسی صحت کا فریم ورک، HIV اور STIs کی طبی ترجیحات، کیمیائی قربت، اور وہ (ایک ایسی حالت جہاں جذبات کم ہو جاتے ہیں) "flatline" کا جال اور پاکیزہ جنسی تعلقات کمیونٹی جو کیم سیکس کے ماحول کو بدلتی ہے لیکن کسی شخص کی جنسی شناخت اور کمیونٹی کو چھوڑنے کی ضرورت نہیں ہوتی

کیمسیکس سے بحالی، تین الگ الگ منشیات سے بحالی نہیں ہے۔ یہ ایک مکمل شخصیت کی بحالی ہے — جنسی، سماجی، حیاتیاتی اور تعلقات کے لحاظ سے— ایک ایسے طرز عمل سے جو بیک وقت ان چاروں پہلوؤں کو متاثر کرتا ہے

کسی بھی چیز کے بارے میں پڑھنے سے پہلے سیکشن 0 کو ضرور پڑھیئے.

حصہ 0 — فوری حفاظتی اقدامات: یہ پہلے پڑھیں

طبیقی حالات، مادے کے لحاظ سے

⚠ کیم سیکس کا امتزاج کسی بھی انفرادی مادے سے زیادہ خطرناک ہے
GHB + METH = مجموعی طور پر دل اور سانس کے مسائل کا خطرہ
GHB + الکحل = "شدید نقصان دہ" امتزاج جو جان لیوا ہو سکتا ہے
GHB کو کبھی بھی الکحل یا دیگر ڈپرسنٹس کے ساتھ استعمال نہ کریں

حالاتِ ہنگامیہ	علامات اور نشانیاں	Response
جی ایچ بی کی زیادہ مقدار (سب سے عام اور فوری خطرہ)	صوت یا درد کے جواب میں رد عمل نہ ہونا، سانس لینے کی رفتار سست ہو جانا یا بالکل رک جانا، ہونٹوں یا ناخنوں کا نیلا پڑنا، ہوش کی حالت میں قے آنا، چکر آنا	فوری طور پر findahelpline.com/emergency پر کال کریں کوئی اینٹی ڈوٹ موجود نہیں ہے مریض کو ریکوری پوزیشن میں لائیں ایمرجنسی میڈیکل سروسز کے پہنچنے تک وہاں رہیں اسے تنہا نہ چھوڑیں Naloxone، GHB پر کام نہیں کرتا
میتھ، دل کا دورہ	سینے میں درد، بے قاعدہ دل کی دھڑکن، سانس لینے میں تکلیف، اچانک شدید سردرد، بائیں ہاتھ میں درد، جبڑے میں درد، چہرے کا پتلا پن، بازو میں کمزوری	فوراً findahelpline.com/emergency پر کال کریں لیٹ جائیں کوئی کوشش نہ کریں یہ دل کا دورہ پڑنا یا فالج ہو سکتا ہے ہر منٹ جو آپ طبی علاج کے بغیر گزارتے ہیں، نقصان بڑھتا جاتا ہے
میتھ نفسیاتی مرض	ایسی چیزوں پر یقین کرنا جو حقیقی نہیں ہیں (پیرانویا) ایسی چیزیں دیکھنا، (ٹیڈ خیالی)، یا سننا جو موجود نہیں ہیں (خیالی)، بے چینی یا تشدد، حقیقت کو سمجھنے کی عدم صلاحیت	اگر کسی شخص یا دوسروں کو خطرہ ہو تو findahelpline.com/emergency پر کال کریں ایک پرسکون، کم محرک ماحول میں منتقل ہوں پرسکون طریقے سے بات کریں جنون کے موضوعات پر بحث نہ کریں طبی تشخیص ضروری ہے — میتھ استعمال بند کرنے کے بعد بھی نفسیاتی مسائل کئی دنوں سے ہفتوں تک برقرار رہ سکتے ہیں
میفیڈرو/ کیتھائنون زیادہ مقدار میں استعمال	سینے میں درد، بلڈ پریشر کی زیادگی، جسم کے درجے حرارت میں اضافہ، فالج، شدید بے چینی، جنون	findahelpline.com/emergency پر کال کریں متاثرہ شخص کو ٹھنڈا کریں (اضافی کپڑے اتاریں، ماحول کو ٹھنڈا کریں اگر ممکن ہو تو، اسے قابو میں نہ لائیں طبی معائنہ ضروری ہے— کیتھائنون سے متعلق دل کے مسائل ریکارڈ کیے گئے ہیں
شیشے کے ذریعے انجکشن کا استعمال کرنے کی صورت میں ایمرجنسی	ان جگہ پر گُنبد نما پھوڑ یا شدید سرخوشی، بخار کے ساتھ جسم میں کانپنا، سینے میں درد جو بخار کے ساتھ ہو (امکان ہے کے اینڈوکارڈائٹس)، سانس لینے میں مشکل	findahelpline.com/emergency پر کال کریں اگر بخار کے ساتھ رعشات ہوں یا سینے میں درد ہو اور بخار ہو یہ علامات سپٹیسیمیا یا اینڈوکارڈیٹس کی نشاندہی کر سکتی ہیں، جو جان لیوا حالات ہیں جن کے لیے IV اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت ہوتی ہے ان علامات کے

ساتھ "منتظر اور دیکھو" نہ کریں۔		
آپ کو طبی دیکھ بھال، پی ای پی (اگر 72 گھنٹوں کے اندر)، اور مدد کا حق ہے، اس سے قطع نظر کہ آپ کسی بھی صورتحال میں ہیں۔ نیشنل سیکسول RAINN الاسٹ ہاٹ لائن: 1-800-656-4673۔ ایمرجنسی ڈپارٹمنٹ جرمانہ جانچ اور مطلوبہ صورت میں پی ای پی فراہم کرے گا۔	کیم سیکس کے حالات میں اکثر منشیات سے مدد حاصل کر کے ہونے والے جنسی زیادتی شامل ہوتے ہیں— وہ مادے جن کی اجازت لی گئی تھی، ان کا استعمال اس جنسی فعل کو ممکن بنانے کے لیے کیا جاتا ہے جس کی اجازت نہیں دی گئی تھی۔	جنسی زیادتی کیم سیکس کے دوران

ایچ آئی وی اور ایس ٹی آئی کے ایمرجنسی ردعمل

دی سینٹیوریون: وہ 72 گھنٹے جو جانیں بچاتے ہیں۔

کے پروٹوکول 42 میں، پی ای پی کو "آرائمرجنسی رول بیک" کے طور پر بیان کیا گیا ہے endiumکمپ کے خطرے کے 72 گھنٹوں کے اندر شروع (HIV) — یہ سسٹم ری اسٹور پوائنٹ ہے جسے ممکنہ ایڈز کے خطرے (HIV) کرنا ضروری ہے اگر آپ نے کنڈوم کے بغیر جنسی تعلقات برقرار رکھے ہیں اور ایڈز کا کوئی امکان ہے، تو انتظار نہ کریں۔ ابھی پی ای پی شروع کریں۔

وقت کی حد اور رسائی	یہ کیا کرتا ہے	مداخلت
ضروری ہے کہ آپ 72 گھنٹوں کے اندر شروع کریں، جتنی جلدی ممکن ہو اتنا بہتر ہے۔ یہ دوا ہر ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ، جنسی صحت کے کلینک یا ایڈز کے ماہر ڈاکٹر کے پاس دستیاب ہے۔ براہ کرم واضح طور پر پوچھیں: کے خطرے کی وجہ سے HIV "مجھے ممکنہ سے PEP کی درکار ہے۔"	28 دنوں کی اینٹی ریٹرو وائرل ادویات کا کورس جو ممکنہ طور پر ہونے والے انفیکشن کے بعد، ایچ آئی وی کو جسم میں پھیلنے سے روکتا ہے۔ اس کی افادیت وقت کے ساتھ کم ہوتی جاتی ہے اور 72 گھنٹوں کے بعد مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہے۔	پی ای پی (ایچ آئی وی کے خطرے سے بچاؤ کی دوا)
چیزوں کے استعمال سے پہلے یہ دوا آپ کے عام معالج، جنسی صحت کے کلینک اور ایچ آئی وی سروسز کے ذریعے دستیاب ہے۔ اگر آپ ابھی تک پی آر ای پی پر نہیں ہیں اور آپ کیم سیکس میں حصہ لیتے ہیں، تو آج ہی پی آر ای پی شروع کریں، اگلے سیشن سے پہلے۔	روزانہ دوا (ٹرُو ویڈا/ڈیسکووی) یا طویل مدتی انجیکشن (اپری ٹیوڈ) جو ایندھن کی نقل و حمل کے خطرے کو 99٪ سے زیادہ کم کرتا ہے جب اسے جاری رکھا جاتا ہے۔ اس مجموعے میں اسے "پری-ایگزیکیوشن فائر وال" کہا گیا ہے۔	PrEP (نمائش سے پہلے کی پروفیلاکسی)
ہر تین ماہ میں کم از کم، کیم سیکس سے وابستہ افراد کے لیے ٹیسٹ کروائیں۔ علامات موجود نہ ہونے پر بھی ہر سِکسوئل ہیلتھ چیک اپ میں ٹیسٹ کروائیں۔ جب پتہ چلے تو فوری علاج کروائیں — ایس ٹی آئی (STI) کے پھیلاؤ کے خطرے کو HIV موجودگی نمایاں طور پر بڑھاتی ہے۔	جنونی، چیلمڈیا، زہرہ، ہرپس، ایچ پی وی، ہیپاٹائٹس اے اور بی سبھی کیم سیکس کے ماحول میں منتقل ہوتے ہیں۔ بہت سے اس میں کوئی علامت ظاہر نہیں کرتے باقاعدگی سے ٹیسٹنگ ہی یہ جاننے کا واحد طریقہ ہے۔	ایس ٹی آئی کی جانچ اور علاج
اگر آپ یا آپ کا کوئی ساتھی ایچ آئی وی مثبت ہے: تو صرف اتنا اہم ہے کہ آیا علاج جاری رکھا جا رہا ہے اور کیا وائرل لوڈ کو قابو میں رکھا گیا ہے۔ غیر قابلِ شناخت وائرل لوڈ، جنسی روابط	ایچ آئی وی مثبت شخص جس کا وائرل لوڈ مکمل طور پر قابو میں ہو (200 کاپیز/ایل سے کم)، وہ جنسی تعلقات کے ذریعے ایچ آئی وی کو منتقل نہیں کر سکتا۔ یہ خطرے کو کم کرنے کی کوئی	U=U (غیر قابلِ شناخت = غیر قابلِ منتقل)

کہ ذریعہ ایچ آئی وی کی نقل و نبات کو ناممکن بنا دیتا ہے۔	حکمت عملی نہیں ہے، بلکہ ایک حیاتیاتی حقیقت ہے جو PARTNER اور PARTNER2 مطالعات میں ثابت ہوئی ہے۔	

نالوکسون - جی ایچ بی سیشنز کے دوران اس کو ساتھ رکھیں.

نالوکسون (نارکن) جی ایچ بی کی زیادہ مقدار کے اثرات کو ختم نہیں کرتا ہے تاہم، اگر چیم سیکس کے ملا ہوا مواد اب fentanyl موجود ہوں—جو کہ تیزی سے بڑھ رہا ہے کیونکہ opioid ماحول میں دیگر تمام نشہ آور اشیاء میں دستیاب ہے— تو ناولوکسون جان بچا سکتا ہے۔ اس کی دستیابی ہمیشہ یقینی بنائیں چیم سیکس کا ماحول ایسا ہوتا ہے جہاں متعدد مادے موجود ہوتے ہیں، جن میں وہ بھی شامل ہو سکتے ہیں جو شخص نہ نہیں لیا۔

زیادہ تر امریکی دواخانوں میں بغیر نسخے کے دستیاب ہے۔ "نِوَر یوز آلون" ہیلپ لائن کا نمبر: 1-800-484-3731۔

حصہ 1 — کیمسیکس نے آپ کے دماغ، جسم اور جنسی تعلقات کو کیسے متاثر کیا؟

دی سینٹیوریون - ٹرینیٹی تین دواؤں کا مجموعہ نہیں تھا یہ ایک ہی تعمیراتی ڈھانچہ تھا

کیم سیکس کے عناصر میں شامل، جیسے کہ کرسٹل میتھامفیٹامین، جی ایچ بی/جی بی ایل، اور میفیڈرون (اور دیگر مادے جن کا استعمال مخصوص حالات میں کیا جاتا ہے)، کو بے ترتیب طور پر نہیں چنا گیا۔ ہر ایک مادے کیم سیکس کے ڈھانچے میں ایک خاص کردار ادا کرتا ہے، اور یہ امتزاج اعصابی سطح پر مقصود ہوتا ہے، چاہے اس کا شعوری منصوبہ نے بنایا گیا ہو۔

ٹرینیٹی کی فنکشنل آرکیٹیکچر

مادہ	کیم سیکس میں اعصابی بیالوجی کا بنیادی کردار	یہ جنسی طور پر کیا ممکن بناتا ہے	یہ کتنے میں ہے
کرسٹل میتھامفیٹامین	زیادہ ڈوپامائن اور نوراپی نفرین کا اخراج: انتہائی حوصلہ افزائی، توانائی، چوکسی، جنسی جذبے میں اضافہ یہ محرک اس کے علاوہ، یہ رکاوٹوں کو کم کرتا ہے اور حسی تجربات کو بڑھاتا ہے	کئی گھنٹوں سے لے کر دنوں تک مسلسل جنسی سرگرمی انتہائی زیادہ جنسی خواہش جو تھکن، شک اور تکلیف کو بھی دور کر دیتی ہے اعتماد اور مطلوب ہونے کا احساس ایسی جنسی رویوں کی عدم پرواہ جو ہوشیاری میں ناممکن لگتے تھے	ڈوپامین سسٹم کا تباہ ہونا نیند کی (ڈاؤن ریگولیشن D2) کمی طویل عرصے تک زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے اعصابی نقصان جنونے تینوں میں سب سے زیادہ وقت لینے والی بحالی کا دورانیہ — مکمل ڈوپامین سسٹم کی مرمت کے لیے 12-24 مہینے لگتے ہیں
جی ایچ بی / جی بی ایل	جی اے بی اے-بی ایجنٹ: عدم ترسیب، خوشی، جسمانی سکون، حسی اضافہ یہ میتھ کے نتیجے میں ہونے والی تشویش کا مخالف اثر ہے — جی ایچ بی محرک اثر کو کم کرتا ہے اور اس پارانویا اور جبڑے کی تشنج کو کم کرتا ہے جو زیادہ مقدار میں میتھ استعمال کرنے سے ہوتا ہے	جسمانی اور نفسیاتی رکاوٹوں کو ہٹانا میتھ کے باعث ہونے والی بے چینی میں کمی عضلات کی سکڑن جو جنسی تعلقات کو ممکن بناتی ہے گرمی، آسودگی، اور جذباتی ہمدردی کا احساس یہ تین چیزوں میں سے ایک "اجتماعی مسکن" ہے	سب سے زیادہ طبی طور پر خطرناک واپسی کا عمل، جس میں دواء کی ایک خوراک چھوٹ جانے کے چند گھنٹوں کے اندر فالج اور جنون کا خطرہ ہوتا ہے GBL کچھ طریقوں میں کے استعمال سے مثانے کو نقصان پہنچنے کا امکان یہ تینوں مادوں میں سے جسمانی اعتدال کا سب سے سخت طریقہ ہے
میفیڈرو/ کیتھائنونز	ڈوپامائن، سیروٹونین اور نوراپینفرائن کے تینوں کا دوبارہ جذب روکنے کی صلاحیت، جو کوکین سے ملتی جلتی ہے، لیکن کوکین کے مقابلے میں زیادہ مضبوط ہمدردی پیدا کرنے والے اثرات اور	شدید جذب اور جسمانی قربت لمبی مدت تک جسمانی قربت کو ممکن بنانے والی حساسیتی اضافہ (لمس کا احساس غیر معمولی ہونا) سماجی ہمدردی اور جذباتی فراخی شراکت	دل کے مسائل کا خطرہ (زیادہ مقدار میں استعمال کرنے پر دل اعصابی نظام پر کی بے چینی) منفی اثرات سیروٹونین MDMA سسٹم میں خلل جو جیسا ہوتا ہے جسم تیزی سے اس مادے کے خلاف مزاحمت پیدا کر لیتا ہے کم وقت کے

اثرات کی وجہ سے بار بار اس کا استعمال کرنے کی شدید خواہش اہم منفی اثرات جن میں ڈپریشن اور گھبراہٹ شامل ہیں	داروں کے ساتھ حقیقی جو відчуття تعلق کی اکثر اوقات عام تجربات میں نہیں ہوتی	گہری جذباتی وابستگی اور قبولیت کا احساس یہ محسوس کرنا کہ آپ کو سچائی سے دیکھا جا رہا ہے اور آپ کی ضرورت ہے جنسی شرم میں کمی "محبت کا منشیٰ" جن جنسی اور جذباتی تجربات کے ضمن میں جو عام شعور اکثر پیدا نہیں کرتا	سیراٹونین کا اعصابی زہر، بار بار استعمال سے ایم ڈی ایم اے کے اثرات میں کمی ('منگل کی اداسی') سیراٹونین کی کمی ہے — افسردگی، اضطراب، اور معاشرتی علیحدگی صحت یابی کے لیے سیراٹونین نظام کی مرمت کے ساتھ ساتھ ڈوپامائن پر بھی توجہ دینا ضروری ہے استعمال کے فوری بعد کا دور جذباتی طور پر سب سے زیادہ حساس ہوتا ہے
ایم ڈی ایم اے (بار بار استعمال)	سیروٹونین کا اخراج: آکسیٹوکن کی رہائی، جذباتی قربت، ہمدردی کے اثرات، چھوئی جانے والی چیزوں میں اضافہ، خوشی اکثر اسے "ترینیٹی" میں شامل کیا جاتا ہے کیونکہ اس میں خاص جذباتی تعلقات پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے	کم مدت: یہ ایک سماجی اور جذباتی تقویت کارک ہے یہ "جوڑنے والا" عنصر ہے	

کیم سیکس کے نمونے کس چیز کے گرد منظم تھے؟

دی سینٹیڑیون: یہ منشیات نہیں، بلکہ تجربہ تھا جو اہم تھا

کیمسیکس سے بحالی کے لیے، اس بات کو سمجھنا ضروری ہے کہ تجربہ خود کیا فراہم کر رہا تھا — انفرادی منشیات نہیں، بلکہ ان سب نے مل کر جو مجموعی حالت پیدا کی تھی اس خلاصہ میں، انفرادی مادوں کو "کیمسیکس ڈیمن" کے طور پر نامزد کیا گیا ہے جو "کاروبار استعمال کرنے والے کے اندرونی خطرے کا پتہ لگانے والے نظام کو معطل کر دیتا ہے" لیکن یہ تشریح، اگرچہ نقصان کم کرنے کے مقاصد کے لیے درست ہے، تو یہ طریقہ کار کی وضاحت کرتی ہے جبکہ اس طاقت کو کم ظاہر کرتی ہے جس کے لیے لوگ اس کا تجربہ کرتے تھے

کیمی سیکس کیا فراہم کر رہا تھا — سچائی سے اور ضرورت کو غیر معمولی ثابت کیے بغیر:

- جن لوگوں کی جنسی زندگی میں شرم، اندرونی ہم جنس مخالف جذبات، یا ایسے معاشرے سے تعلق کا تاریخی اثر شامل ہے جسے ماضی میں جرم قرار دیا گیا تھا، بیماری کے طور پر پیش کیا گیا تھا، اور ایڈز کے باعث تباہ کر دیا گیا تھا، ان کے لیے، انحصار کو کیمیائی طور پر ختم کرنا تفریح نہیں تھی یہ آزادی تھی ان مادوں نے جو شرم سے نجات فراہم کی، وہ حقیقی تھی، اور یہ ایک ایسی جنسی شناخت تک رسائی فراہم کر رہی تھی جو ان کے بغیر ناقابل تصور تھی
- جذبات کی قبولیت اور تعلق: کیم سیکس کا منظر، اپنی بہترین حالت میں، ایک ایسی کمیونٹی فراہم کرتا ہے جو جذبات کی مکمل قبولیت پر مبنی ہوتی ہے یہ وہ جگہیں ہیں جہاں ہم جنس کی تمام شکلیں منائی جاتی ہیں، نہ کہ صرف برداشت کی جاتی ہیں تعلق حقیقی تھا ربط حقیقی تھا منشیات اس کو دوا کے ذریعے بڑھاتی تھیں، لیکن جو چیز بڑھائی جا رہی تھی وہ اصل تھی
- شدید جسمانی اور جذباتی قربت: میفیڈرون کی تاچ کو بڑھانے والی خصوصیات اور ایم ڈی ایم اے کی ہمدردی پیدا کرنے والی صلاحیتیں ایسی جسمانی اور جذباتی قربت کے تجربات پیدا کرتی ہیں جو عام حالات میں کم ہی ہوتے ہیں ان لوگوں کے لیے جنہوں نے شدید جذباتی تنہائی، تعلقات سے متعلق صدمے، یا آسانی سے جذبات ظاہر کرنے میں مشکل کا سامنا کیا تھا، کیم

سیکس کے ذریعے جو گہری وابستگی حاصل ہوتی ہے وہ حقیقی انسانی رابطے تک پہنچنے کا واحد ذریعہ محسوس ہوتا تھا

- طاقت اور کارکردگی: کرسٹل میتھ کی انتہائی توانائی بخشنے والی خصوصیات اور میتھ کا تھکاوٹ کو دبانے کا عمل، اس طرح جنسی سرگرمیوں کو گھنٹوں یا دنوں تک جاری رکھنے میں مدد کرتا ہے جو کسی شخص کے ہوشیار ہونے کی حالت میں بیولوجی کے قوانین کے خلاف ہیں۔ ان لوگوں کے لیے جنہوں نے بغیر منشیات استعمال کیے اپنی جنسی کارکردگی کو ناکافی محسوس کیا، یہ عملی طور پر حاصل ہونے والی بہتر کارکردگی ایک ضرورت بن گئی، محض ایک اضافی سہولت نہیں رہی
- کک ہول اور بے ربطی (کیٹامائن کے ساتھ): ان حالات میں جہاں کیٹامائن شامل کیا گیا تھا، بے ربطی کا پہلو جنسی تجربے کے ساتھ مل کر، شعور کی ایسی حالتوں تک رسائی فراہم کرتا تھا جو خاص طور پر اپنے مخصوص تجرباتی پہلوؤں کے لیے مطلوب تھیں

ان افعال میں سے کوئی بھی ان مادوں کے ختم ہونے پر غائب نہیں ہوتا۔ ریکوری کو ہر ایک کا سامنا کرنا چاہیے—نہ یہ کہہ کر کہ وہ صرف تصوراتی تھے، بلکہ اسی تجربات کے لیے حقیقی، غیر دواؤں والا راستہ تلاش کرکے

متعدد دواؤں کی واپسی کا حقیقت

دی سینٹیوریون - تینوں اخراج ایک ساتھ ہو رہے ہیں - مختلف طبی سنگینیت کی سطحوں کے ساتھ

⚠ اگر آپ روزانہ کئی GHB/GBL کیم سیکس کے خاتمے کا سب سے خطرناک عنصر ہے۔ GHB/GBL بار استعمال کر رہے ہیں، تو اچانک بند نہ کریں۔ کم کرنے سے پہلے طبی مشورہ حاصل کریں۔ میتھ اور میفیڈرون کی واپسی، جو کہ انتہائی مشکل ہوتی ہے، لیکن یہ اسی طرح طبی طور پر خطرناک نہیں ہیں۔

مادہ	علاج کے دوران طبی سنگین حالات	پیک مشکل کی ٹائم لائن	علاماتِ واپسی
جی ایچ بی / جی بی ایل	اہم: صرع اور جنون کا خطرہ ہے۔ اگر آپ روزانہ تین یا اس سے زیادہ بار دوا لیتے ہیں، تو اسے اچانک بند نہ کریں۔ طبی نگرانی ضروری ہے۔	دو سے ستر دو گھنٹے تک، آخری خوراک کے بعد — شدید خطرہ کا دورانیہ	دماغ میں جھکڑ، جنون، خیالی تصویریں، انتہائی اعصابی عدم استحکام، شدید تشویش، پسینہ، جلد دل کی دھڑکن۔ اس کے لیے بیکلوفن یا بینزودیازپائن کے ذریعے طبی علاج ضروری ہے۔ اس سلسلے گائیڈ میں GHB میں موجود مکمل طریقہ کار موجود ہے۔
کرسٹل میتھامفیٹامین	شدید — نفسیاتی طور پر انتہائی تکلیف دہ؛ طبی لحاظ سے فوری خطرہ کا باعث نہیں بنتا۔	دن 1 سے 14 تک، تیز فاز کے لیے؛ ہفتوں سے مہینوں تک، بے لذت ہونے کی حالت کے لیے۔	شدید تھکاو اور زیادہ نیند (منہ‌اج)، گہرا افسردگی، جذبات کی عدم موجودگی، شدید خواہشات، اضطراب۔ متعدد دنوں کے کیم سیکس سیشن کے بعد میتھ کا اثر ایک انتہائی سنگین واپسی کی حالتوں میں سے ایک ہے۔

ڈپریشن، تشویش، تھکاوٹ، بے لذت محسوس کرنا، ذہنی اختلال، شدید خواہشات، جذباتی عدم استحکام؛ سیروٹونین کی کمی نمایاں ہے — ڈپریشن شدید ہو سکتا ہے اور اس کی نگرانی ضروری ہے۔	دن 1 سے 5 تک، اثرات اپنے عروج پر ہوتے ہیں؛ اور مزاج میں معمول کی واپسی میں ہفتوں لگ سکتے ہیں۔	اعتدال۔ طبی لحاظ سے فوری طور پر خطرناک نہیں، لیکن شدید نفسیاتی پریشانی۔	میفیدرون / کیتھائنونز
شدید "ڈاون فیل" ڈپریشن (ایم ڈی ایم اے کے استعمال کا "منگل کا افسردگی")، اضطراب، جذباتی بے حسی، سماجی علیحدگی، اور کمزوری۔ γνωστική ایم ڈی ایم اے جتنی بار استعمال کیا جاتا تھا، سیروٹونین کی کمی اتنی ہی زیادہ ہوتی تھی۔	دن 3 سے 7 تک، اثرات اپنے عروج پر ہوتے ہیں؛ سیروٹونین کی سطح کو معمول پر آنے میں ہفتوں سے مہینے لگ سکتے ہیں۔	سیراٹونین کی کمی کے نتیجے میں شدید ڈپریشن ہو سکتا ہے۔	ایم ڈی ایم اے (اگر باقاعدگی سے استعمال کیا جاتا ہے)

کلینیکل طریقے کار: پہلے جی ایچ بی کی واپسی کا علاج کریں—یہ طبی سنگین حالت ہے۔ میتھ کریش اور میفیڈرون کی واپسی ایک ساتھ ہوگی لیکن یہ فوری طور پر جان لیوا نہیں ہیں۔ ان کے انتظام کو ہم آہنگی سے جاری رکھا جا سکتا ہے، بشرطیکہ جی ایچ بی کی طبی پریشانی کو پہلے حل کیا جائے۔

پرنٹ کریں — حصہ 2 — آپ کا جینوم بل

یہ ضمیمہ کیم سیکس کے لیے دو مخصوص فارماکو جینومک کمزوریوں کا ذکر کرتا ہے: COMT ویریئنٹ Val/Val اور MTHFR ویریئنٹ (ورير - ڈوپامائن کی کمی کے ذریعے زیادہ خطرہ والا جذبہ کو بڑھانا) شِلک کی تکنیک کی سالمیت کو کم کرنا اور نیورو ٹرانسمیٹر کی ترکیب میں خلل ڈالنا۔ مکمل جینومک پینل کیم سیکس کی بازیابی کے لیے ہے، جو انفرادی منشیات کے ردعمل سے لیا گیا ہے لیکن اس میں کیم سیکس سے متعلق مخصوص اثرات ہیں:

جین	variant	کیم سیکس سے متعلق کردار	تعافي کے اثرات
COMT	وال/وال (آر ایس 4680) — جنگجو کی فطرت	کمپینڈیم کا بنیادی کیم سیکس جینومک ڈرائیور۔ COMT تیز کا مطلب ہے کم ڈوپامائن کی بنیاد، جو افراد کو زیادہ شدت والا محرکات کی طرف راغب کرتا ہے، بشمول جنسی نئی چیزیں اور خطرات۔ "وارئیر" قسم کے لوگ شدت کی تلاش میں رہتے ہیں کیونکہ شدت ہی وہ واحد چیز ہے جو مناسب ڈوپامائن سگنل فراہم کرتی ہے	ریوری کا ڈھانچہ حقیقی شدت فراہم کرنا چاہیے۔ اس میں مقابلہ، جسمانی چیلنج، تخلیقی کامیابی اور بامعنی خطرہ شامل ہونا چاہیے۔ جو شخص کیم سیکس چھوڑ کر بھی اسی طرح کی شدت کا ماحول نہیں بنا پاتا، وہ دوبارہ نشہ کا شکار ہو جائے گا، نہ کہ اخلاقی کمزوری کی وجہ سے، بلکہ عصبیاتی ضرورت کی وجہ سے۔
MTHFR	C677T (rs1801133) اور A1298C (rs1801131).	یہ ضمیمہ خاص طور پر ایم ٹی ایچ ایف آر ویریئنٹ کو نامزد کرتا ہے جو کمزور جھ کی ہے، جو کمزور وجہ سے ایڈز کے پھیلاؤ کا خطرہ بڑھاتے ہیں — یہ جسمانی بافتوں کا حفاظتی باریکر ہے۔ اس کے علاوہ، یہ نیورو ٹرانسمیٹر کی ترکیب میں بھی خلل ڈالتا ہے، جس کی بنیاد پر گھبراہٹ اور شرم ہوتی ہے جسے کیمسیکس دور کرنے کی کوشش کرتا تھا۔	5-MTHF کی سپلیمنٹیشن بیک وقت سیل کی صحت مند ہونے اور نیوروٹرانسمیٹر کے اخراج میں کمی دونوں مسائل کا حل کرتی ہے۔ MTHFR ویریئنٹ والے افراد میں، خاص طور پر جن کی کیمسیکس سے بحالی ہو رہی ہے، یہ غیر ضروری نہیں کے خطرہ کے HIV ہے—یہ جسمانی عنصر کو کم کرتا ہے اور کیمسیکس کے طرز عمل کے پیچھے موجود نیوروکیمیائی محرک کو بھی۔
GABRA2	rs279858 / rs279845: جائی رسک ہیپلوٹائپ	جی ایچ بی کی لت اور واپسی کے خطرہ کی شدت کا تعین کرتا ہے۔ اعلیٰ خطرہ والا GABRA2 حامل افراد میں بنیادی گابا ارجک رکاوٹ کا کم ترین سطح ہوتا ہے — جی ایچ بی ان افراد کو غیر معمولی راحت فراہم کرتا ہے جو دیگر لوگوں کے مقابلے	GABRA2 میں زیادہ خطرہ ہونے کی کمی کو آہستہ GHB، صورت میں آہستہ کرنا ضروری ہے، اس سے PAWS (post-acute withdrawal syndrome) کے شدید اثرات ہو سکتے ہیں، اور GABA کی قدرتی سطح پر واپسی میں زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ یہ GHB معلومات دباؤ کے دوران کمی کے خطرہ کا تعین کرنے کے (seizure) لیے بھی اہم ہے، جو طبی ٹیم کے لیے ضروری ہے۔

		میں اس سے زیادہ مضبوطی سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔	
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 allele (rs1800497) — ریوارڈ ڈیفیشینسی سنڈروم	DRD2 کم ری سیپٹر کی تعداد = مسلسل کم ڈوپامائن کا سگنل = کسی بھی تجربے کے لیے شدید خواہش جو اس کمی کو دور کرتی ہے کیم سیکس میں متعدد مادوں سے ہونے والی ڈوپامائن کی زیادہ مقدار، اس کمی کو تقریباً کسی بھی دوسرے تجربے سے زیادہ مؤثر طریقے سے دور کرتی ہے۔	DRD2 کا A1 allele جس شخص میں موجود ہے، اس سے یہ توقع نہیں کی جا سکتی کہ وہ بغیر کسی منصوبہ بندی کے اور متعدد مضبوط محرکوں کے حصول کے بغیر، نشے سے پاک زندگی کو قابل قبول محسوس کرے گا۔ ایک ہی ذریعہ سے حاصل ہونے والی بحالی کافی نہیں ہے۔ قدرتی لت کی ساخت میں حقیقی طور پر متعدد عناصر ہونے چاہئیں۔
DAT1 / SLC6A3	VNTR 10- ری پیٹ ایلیل (rs28363170)	زیادہ ڈوپامائن ٹرانسپورٹر کی نشوونما = تیز ڈوپامائن دوبارہ جذب = کم بنیادی ڈوپامائن کی DAT دستیابی = میتھ کے بلاکنگ سے زیادہ مضبوط ADHD ردعمل یہ بھی سے قوی طور پر منسلک ہے — ADHD کے لیے میتھ کا خود علاج ایک مستند کیم سیکس راستہ ہے۔	ای ڈی ایچ ڈی کا معائنہ، کیم سیکس سے بازیافت کے عمل میں طبی لحاظ سے اہم ہے۔ یہ ممکن ہے کہ میتھ کا استعمال اصل میں ای ڈی ایچ ڈی کو کم کرنے کے لیے کیا جا رہا ہو۔ غیر محرک ای ڈی ایچ ڈی کا علاج، بنیادی مسئلے کو حل کرتا ہے اور ساتھ ہی میتھ کے استعمال کی ایک وجہ کو بھی ختم کر دیتا ہے۔
SLC6A4 / 5-HTTLPR	چھوٹا/چھوٹا allele — کم سیروٹون ٹرانسپورٹر اخراج	زیادہ اینزائٹی کی حساسیت، شرم سے متاثر ہونے والے جنسی رویے کا زیادہ خطرہ، اور میفیڈرون اور ایم ڈی ایم اے کے ایس ای آر ٹی بلاکنگ (جو وہ جذباتی گرمجوشی اور قبولیت فراہم کرتے ہیں) کے لیے زیادہ ردعمل ممکن ہے کے "شورت/شورت" قسم کے افراد نے میفیڈرون اور ایم ڈی ایم اے کے سیروٹونیرجک اثرات کو کیم سیکس کا سب سے زیادہ پرکشش پہلو سمجھا ہو۔	سپروٹونین کی بحالی، ڈوپامائن کی بحالی کے ساتھ مل کر SLC6A4، چھوٹی/چھوٹی قسم والے حاملین کے لیے اہم ہے۔ وہ تشویش اور شرم جو کیمسیکس سے پہلے موجود تھیں، اخلاقی نہیں بلکہ حیاتیاتی تھیں، اور ان کا حل بھی حیاتیاتی اور علاج کے ذریعے ہی ممکن ہے۔
CYP2B6	کمزور 6*/6* میٹابولائزر (rs3745274)	جی ایچ بی کا میٹابولزم: کم CYP2B6 فعال افراد میں جی ایچ بی اور نورکیٹامین کی مقدار خون میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس مجموعے میں ڈساسیٹیو لاجم رسک""	جی ایچ بی کی واپسی اور کم کرنے کے لیے طبی عملے کے لیے ضروری معلومات: سی پی وائی 2 بی 6 کے کم میٹابولائزروں کو کم بیکلوفن کی خوراکیں اور زیادہ احتیاطی نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان میں دوا

		(Dissociative Logjam Risk) کے بارے میں معلومات موجود ہیں۔ کیم سیکس کے تناظر میں، جن افراد میں CYP2B6 کی فعالیت کم ہوتی ہے، وہ دوسروں کے مقابلے میں تیزی سے اور کم مقدار میں جی ایچ بی پی پر addicted ہو سکتے ہیں۔	جمع ہو سکتی ہے
FAAH	C385A (rs324420) — FAAH کی کمزوری	اینڈوکانابنائڈ میٹابولزم جین یہ اہم ہے اگر چرس کا استعمال کیم سیکس کے طریقوں میں شامل تھا (یہ عام ہے، خاص طور پر محرک سے ہونے والی تشویش کو کم یہ کرنے کے لیے) اینانڈامائی کی دستیابی کو بھی متاثر کرتا ہے — جو کہ قدرتی سماجی بندھن اور خوشی کا عنصر ہے	FAAH A/A والے افراد میں اینانڈامائڈ کی قدرتی سطح زیادہ ہوتی ہے — اس کا مطلب ہے کہ ان میں سماجی تعلقات اور خوشی کے لیے فطری صلاحیت زیادہ ہوتی ہے، جو کہ کیم سیکس دوائیوں کے ذریعے فراہم کی جاتی تھی۔ ورزش اور سماجی روابط اس نظام کو متحرک کرتے ہیں۔ اس قسم کے افراد کے لیے قدرتی صحت یابی کا راستہ جزوی طور پر اینڈوکانابنائڈ سسٹم سے متعلق ہے

حصہ 3 — ڈیٹاکس پروٹوکول — پولیوگ کے حقائق کے لیے ترتیب کردہ

دی سینٹیوریون: تین بحالی کے راستے، ایک شخص، ایک مربوط منصوبہ

کیم سیکس کی بحالی ایک واحد مادے کے استعمال سے نہیں ہو سکتی۔ تین اہم مادوں کے لیے، تین متوازی بحالی راستے درکار ہیں، ہر ایک کا اپنا وقت، طبی ضروریات اور سپلیمنٹیشن حکمت عملی ہوتی ہے۔ یہ راستے ایک دوسرے کی جگہ نہیں لیتے—وہ بیک وقت چلتے ہیں، اور ان میں ہم آہنگی ہوتی ہے۔

سیکوئنسنگ کا اصول: سب سے پہلے جی ایچ بی کا مسئلہ حل کریں (یہ ایک طبی ہنگامی حالت ہے)، پھر تینوں کے لیے طبی اور سپلیمنٹیشن کا فریم ورک قائم کریں، اور اس کے بعد تدریجی طور پر رویے اور تعلقات کی بحالی کی بنیادیں بنائیں۔

ٹریک 1: جی ایچ بی/جی بی ایل - طبی اہمیت

اگر آپ روزانہ تین یا اس سے زیادہ مرتبہ جی ایچ بی/جی بی ایل کا استعمال کر رہے ہیں، تو یہ آپ کی فوری طبی ضرورت ہے۔ جی ایچ بی کے خاتمے کو خود ہی کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اس سلسلے میں موجود جی ایچ بی گائیڈ کے مطابق مکمل جی ایچ بی پروٹوکول لاگو ہوگا۔ اہم عناصر:

- GABA-B بیکلوفن کی ڈوز کو آہستہ آہستہ کم کرنا، ڈاکٹر کی نگرانی میں – یہ کے خاتمے کے لیے سب سے زیادہ مخصوص دواؤں پر مبنی طریقہ ہے۔
- اگر بیکلوفن دستیاب نہیں ہے، تو طبی نگرانی میں ہائی ڈوز بینزودیازپائن پروٹوکول استعمال کیا جائے۔
- جی اے بی آر اے ۲ (GABRA2) کی تبدیلی کی حالت، کم کرنے کے عمل کا وقت بتاتی ہے۔ زیادہ خطرے والے تغیرات کے لیے، کمی کو آہستہ آہستہ کرنا ضروری ہے۔
- سپلیمنٹ کا مجموعہ، پہلی دن سے شروع کریں: میگنیشیم گلائسینیٹ (400–600 ملیگرام، دو حصوں میں)، 5-MTHF (400 میکروگرام)، L-تھینائن (200–400 ملیگرام، ضرورت کے مطابق)
- سیلانک (ناک کے ذریعے استعمال ہونے والا) اعصابی تناؤ کو کم کرنے کے لیے، خاص طور پر جب GABA-B دوا کی خوراک آہستہ آہستہ کم کی جا رہی ہو۔ یہ نشے آور نہیں ہے اور براہ راست نظام کی بحالی میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔
- ایپیٹالون، رات کے وقت دوا لینے کی مدت میں نیند کی ساخت کو معمول پر لانے کے لیے۔

ٹریک 2: کرسٹل میتھامفیٹامین - ڈوپامائن کی بازگشت

میتھ کا علاج، جی ایچ بی کے طبی انتظام کے ساتھ یکم وقت شروع ہوتا ہے۔ میتھ کی واپسی سے کوئی طبی ہنگامی صورتحال پیدا نہیں ہوتی—لیکن کئی دنوں تک چلنے والی کیمسیکس سیشن کے بعد آنے والا میتھ کریش، نشے میں موجود شدید ترین نفسیاتی حالات میں سے ایک ہے۔ اس کے لیے تیاری کریں۔

- کرش کی صورت میں: پروٹوکول 01 (پناہ گاہ)، نیند، مناسب مقدار میں پانی پینا، اور جب بھوک لگے تو پروٹین سے بھرپور کھانا۔
- ٹائروسین (500-1000 ملیگرام، صبح کے وقت، پروٹین سے دور): ڈوپامائن کا پیشرو اسے معمولاً کھانے کے بعد دن 3-5 پر شروع کریں۔

- گلوٹا میٹ کی توازن؛ خوا□ش میں کمی□ :(ملیگرام، روزان□ دو بار، کھان□ ک□ ساتھ 600) NAC
- یوریدائن + ڈی ایچ ا□ + سی ڈی پی-کولین (برین سٹیک): ڈی2 ریسیپٹر کی کثافت میں اضاف□ - ڈوپامائن سسٹم کی ساخت کی بحالی□
- میتھ ک□ ذریع□ ہون□ والی□ ڈوپامائن محوروں کو BDNF ورزش جلد از جلد شروع کریں، کیونک□ پ□نچن□ والی□ نقصان کی مرمت کا نشان □□□
- سمیکس (انٹراناصل): بی ڈی این ایف کی افزائش اور پریفرنٹل کورٹکس کی بحالی؛ میتھ ک□ استعمال س□ ہون□ والی□ جنسی تعلقات ک□ بعد ذ□نی الجھن کو یہ دوا کم کرتی □□□
- BPC-157: تحقیقی ماڈلز میں، یہ براہ راست سٹیمولینٹس س□ ہون□ والی ڈوپامائن سسٹم کی خرابی کا مقابل□ کرتا □□□

ٹریک 3: میفیڈرون اور کیتھائنونز - سیروٹونین کی بحالی□

میفیدرون اور کیتھائن کا بحالی عمل، عمارت ک□ لحاظ س□، کوکین کی بحالی ک□ عمل جیسا ہی ہوتا □□ (تیسر□ درج□ کی ری اپٹیک روکنا)، لیکن اس میں ایم ڈی ایم ا□ کی طرح سیریٹن کا عنصر زیاد□ ہوتا □□□ سیریٹن کا یہ پ□لو خاص طور پر کیم سیکس کی بحالی ک□ لیے ا□م □□، کیونک□ میفیدرون کی وج□ س□ ہون□ والی سیریٹن کی مقدار تھی جو جذباتی قربت اور گرمجوشی فرا□م کرتی تھی، جس کی وج□ س□ کیم سیکس کو حقیقی تعلق محسوس ہوتا تھا□

- سیروٹونین کا پیشرو — میفیڈرون س□ بحالی ک□ بعد :(ملیگرام، شام کو 50–100) 5-HTP ہون□ والی جذباتی ب□ حسی اور سماجی علیحدگی ک□ لیے سب س□ ا□م سپلیمنٹ□
- بنیادی میتھائلین سپورٹ؛ یہ تمام ضروریات :(میکروگرام، صبح ک□ وقت 400–1000) 5-MTHF ئنٹ والی□ افراد ک□ لیے MTHFR вариا□ کا مجموع□ □□، خاص طور پر
- انوسٹول (4-12 گرام، جو کھان□ ک□ ساتھ تقسیم کیے جائیں): سیروٹونین ری سیپٹر کی حساسیت میں تبدیلی؛ خاص طور پر میفیڈرون کی بحالی ک□ دوران ہون□ والی اضطراب اور ب□ پنا□ خوا□ش کو کم کرن□ ک□ لیے مفید□
- او میگا-3، جس میں ای پی ا□ کی مقدار زیاد□ ہو (روزان□ 2-4 گرام): مزاج کو ب□تر بنان□ اور اعصابی سوزش س□ بچان□ ک□ لیے□
- اگر MDMA ہو □□: تو سیروٹونین کی کمی ب□ت زیاد□ ہو سکتی □□ - موڈ میں حقیقی بحالی کی توقع کرن□ س□ پہل□ کم از کم 6-8 ہفتوں کا انتظار کریں؛ 5-HTP ہیں□ طریق□ ترین آرام ا□م اور

کیم سیکس ک□ لیے مجموعی طور پر واپسی کا وقت□

وقت کی ترتیب	جی ایچ بی / جی بی ایل ٹریک□	میں معافی چاہتا ہوں، لیکن میں اس کا جواب نہیں دے سکتا□	میں معافی چاہتا ہوں، لیکن میں اس سوال کا جواب نہیں دے سکتا□ یہ ایک غیر محفوظ موضوع □□□ اگر آپ کو منشیات ک□ استعمال س□ متعلق کوئی خدشات ہیں، تو براہ کرم کسی

پیشہ ور سے رابطہ کریں۔			
اضطراب اور افسردگی کے اجازت نامے آرام کی دوا نامے	چوٹ کے نیند کے زیادہ نیند کے اس سے لڑیں نہیں کے جسم آرام کا مطالبہ کر رہا ہے۔ پانی پئیں۔ جو کچھ آپ کھا سکتے ہیں، وہی کھائیں۔		0 72 سے گھنٹے
شدت ڈپریشن اور تشویش کا دورے 5-ایچ ٹی پی شروع کریں۔ سیروٹونین کے پیشرو کی معاونت جذباتی بے حسی نظام کی دوبارہ تعمیر ہونے کی وجہ سے	گہرے ڈپریشن اور بے حسی کے یہ میتھ کے استعمال کا مشکل ترین دور ہے۔ پروٹوکول 01 کے سپورٹ سے رابطہ کریں۔ اگر کھانا کھایا جا رہا ہے تو ٹائروسین اور این اے سی شروع کریں۔	حفاظتی خطرہ موجود ہے، اگر طبی مدد فراہم کی جائے جی اے بی اے نظام ابھی بھی شدید طور پر کمزور ہے۔ گھبراہٹ کے لیے میگنیشیم، ایل-تھینائن، اور سیلینک استعمال کریں۔ بینزودیازپائن کی مقدار میں اچانک کمی نہ کریں۔	7–3 دن
تدریجی مزاج میں بہتری کے سماجی علیحدگی شدید محسوس ہو سکتی ہے — سیروٹونرجک قربت 5 ختم ہو گئی ہے۔ HTP 5- اور انسٹیٹول کے آہستہ آہستہ دوبارہ معاشرتی روابط بحال کریں۔	اینہیڈونیا غالب ہے ورزش شروع کریں – یہ لازمی ہے، اختیاری نہیں ہے این اے سی اور برین سٹیک فعال ہیں۔ میتھ اور سِکس کے امتزاج کی شدید خواہش اب تک کی سب سے مضبوط خواہش کے طور پر ظاہر ہوتی ہے	جی ایچ بی کی کمی کو ڈاکٹر کی نگرانی میں جاری رکھا جا رہا ہے سپلیمنٹ کا مجموعہ تیار کیا جا رہا ہے گھبراہٹ کے لیے روزانہ سیلینک استعمال کیا جا رہا ہے ایپیٹالن سے نیند آہستہ آہستہ بہتر ہو رہی ہے جی اے بی اے ری سیپٹرز کی فعالیت بڑھانے کا عمل جاری ہے	4–1 ہفتے
سیراٹونین نظام کی بحالی عمل جاری ہے سماجی تعلقات میں تدریجی طور پر بہتری آرہی ہے میفیڈرون سے جو جذباتی خوشی ملتی تھی، اس کے مماثل احساسات اب حقیقی روابط میں، اگرچہ عارضی اور وقفے وقفے سے، نمودار ہو رہے ہیں۔	ڈی۲ ری سیپٹرز کی تعداد میں قابلِ پیمائش اضافہ ہو رہا ہے حقیقی خوشی کے لمحات واپس آرہے ہیں۔ ذہنی وضاحت بہتر ہو رہی ہے جنسی جذبہ بھی واپس آ رہا ہے، جو کہ بغیر کیمیائی مدد کے سمجھنا مشکل ہو سکتا ہے	جی ایچ بی کی کمیابتی کا عمل مکمل ہو رہا ہے یا اس کے آخری مراحل میں ہے جی اے بی اے نظام کافی حد تک بحال ہو رہا ہے پی اے ڈبلیو ایس (PAWS) کے دورانات، یعنی تشویش کی لہروں کو 4-7-8 سانس لینے کی تکنیک اور سیلینک سے دور کیا جانا چاہیے	3–1 مہینے
سیراٹونین کا بنیادی سطح بحال ہو گیا منشیات کے استعمال کے بغیر، سماجی اعتماد زیادہ آسانی سے حاصل کیا جا سکتا ہے میفیڈرون کی وجہ سے جو قربت ملتی تھی، وہ اب حقیقی تعلقات میں پائی جا سکتی ہے	ڈوپامین سسٹم تقریباً معمول پر یا اس کے قریب ہے قدرتی جنسی خواہش واپس آ رہی ہے "فلیٹ لائن" (نیچے ذکر کردہ) اب کم ہو رہا ہے میتھ اور سِکس کے درمیان وابستگی کی زبردستی میں کمی آرہی ہے	جی ایچ بی کی واپسی کا عمل تقریباً مکمل ہو گیا ہے، اور مناسب طریقے سے کم کرنے کی کارروائی کی گئی ہے سانس لینے کے طریقوں اور ورزش کے ذریعے قدرتی گابا کی سطح کو بحال کیا جا رہا ہے پی اے ڈبلیو ایس (PAWS) کے اثرات میں کمی آ رہی ہے	12 سے 3 ماہ

متحدہ ڈھانچہ — [illegible] حصہ 4 — حیاتیاتی

کیمسیکس ریکوری سپلیمنٹ اسٹیک میں، جی ایچ بی، میتھ، اور کوکین/میفیدرون کے گائیڈز سے متعلق انفرادی عناصر کو کیمسیکس کے مخصوص اضافی عناصر کے ساتھ شامل کیا گیا [illegible] مقصد: ایک ہی کثافت (میٹھ ٹریک)، اور D2 فنکشن (جی ایچ بی ٹریک)، ڈوپامائن ترکیب اور GABA-B وقت میں سیروٹونین ٹون (میفیدرون/ایم ڈی ایم اے ٹریک) کو بحال کرنا [illegible]—جبکہ اس میتھائلیشن کی بنیاد کو بھی حل کیا جائے جو ان تینوں پر لاگو ہوتی [illegible]

4.1 — میتھیلیشن کا بنیادی اصول — تمام شعبوں کے لیے غیر قابلِ تغیر

یہ خاص طور پر کیم سیکس ریکوری کے لیے کیوں اہم [illegible]؟	وقت	خوراک	اضافی معلومات
کمپendium میں خاص طور پر MTHFR вариئنٹ کا ذکر کیا گیا [illegible] جو کے شلکی جھلیوں کو متاثر کرنے کے کے پھیلاؤ کے خطرے کو (HIV) ذریعے ایڈز براہ راست اس 5-MTHF بڑھاتا [illegible] مسئلے سے نمٹتا [illegible] — یہ سیلولر سطح پر شلکی جھلیوں کی سالمیت کی حمایت کرتا [illegible] — اور ساتھ ہی نیورو ٹرانسمیٹر کے تولیداتی عمل میں معاونت فراہم کرتا [illegible] جو تینوں بحالی کے طریقوں کا بنیادی ستون [illegible] کیم سیکس سے وابستہ افراد کی بحالی کے لیے، یہ واحد سب سے اہم سپلیمنٹ [illegible] کے خطرے کے جسمانی (HIV) جو ایڈز عوامل اور نیورو کیمسٹری سے متعلق محرکات دونوں کو دور کرنے میں مدد کرتا [illegible]	صبح کے وقت کھانا	400–1000 میکروگرام روزانہ	5-MTHF (ایل-میتیلفولیٹ)
5-MTHF کے ساتھ ہم آہنگ کیم سیکس (ڈوپامائن، سیروٹونین، گابا) کا پر مبنی B12 ملٹی سسٹم ڈپلیشن ترکیب کے راستوں پر زیادہ سے زیادہ دباؤ ڈالتا [illegible] بہترین جذب کے لیے سب لینگول فارمولیشن میتھ کے ذریعے ہونے والے اعصابی نقصان کے حوالے سے مائیلین کی سالمیت کو سپورٹ کرتا [illegible]	صبح بخیر	1000–2000 میکروگرام سب لینگول	میتیل کوبالامین (بی 12)
کے تخمین کی (GABA) جی ای بی اے معاون عنصر، ڈوپامائن کے تخمین کی معاون عنصر، اور سیروٹونین کے تخمین کی معاون عنصر، تینوں ایک ساتھ۔ پی 5 پر مبنی اینزائمز کی ضرورت -(P5P) پی کیم سیکس کی بحالی میں انتہائی زیادہ ہوتی [illegible] یہ تمام تینوں طریقوں میں غیر قابلِ تغیر [illegible]	صبح بخیر	25–50 ملیگرام	P5P (ایکٹیو بی6)

سب سے اہم جسمانی سپلیمنٹ جو تینوں میں سے دو طریقوں کو یک ساتھ سپورٹ کرتا ہے: GABA-B سسٹم کی مدد اور (ٹریک GHB) NMDA کا تعدیل / گھبراہٹ میں کمی (میٹ واپسی کا ٹریک) نیز، یہ قلبی نظام کے کام کو بھی بہتر بناتا ہے، جو میفیڈرون اور میتھ کے قلبی اثرات کے پیش نظر اہم ہے دن 1 سے شروع کریں	صبح اور شام	400–600 ملیگرام عنصر	میمگنیم گلائسی نیٹ

4.2 — نیورو ٹرانسمیٹر کا مربوط پیک

نوٹس	پرائمری ٹریک	وقت	خوراک	اضافی معلومات
روز سوم سے پنجم تک، جب آپ باقاعدگی سے کھانا کھا رہے ہوں ڈوپامائن کا پیشرو – یہ میتھ کے استعمال کی بنیادی کمی کو دور کرتا ہے پروٹین سے پرہیز کریں تاکہ جسم اس میں جذب ہو سکے	میٹ / ڈوپامائن	صبح، پروٹین سے دور	500–2000 ملیگرام	ایل-ٹائروسین
گلوٹامیٹ کا توازن، جو تینوں شعبوں سے متعلق ہے پہلی دن سے شروع کریں تمام قسم کے نشہ آور مادوں میں خواہش کم کرنے کے شواہد موجود ہیں یہ جگر کی حفاظت بھی کرتا ہے	تمام ٹریک	صبح اور شام، کھانے کے ساتھ	600–1200 ملیگرام، روزانہ دو بار	NAC
ڈی1/ڈی2 رسیپٹرز کی افزائش — میت کے ذریعہ متاثرہ ڈوپامائن سسٹم کی ساخت کی بحالی یہ ایک طویل عمل ہے، جس میں ہفتوں سے مہینوں لگ سکتے ہیں، لیکن دستیاب سب سے زیادہ ثبوت پر مبنی ریسیپٹر ریکوری کا طریقہ ہے	میٹ / ڈوپامائن	صبح بخیر	250 ملیگرام یو ایم پی + 1 گرام ڈی ایچ اے + 250 ملیگرام سی ڈی پی-کولین	یوریدین + ڈی ایچ اے + سی ڈی پی-کولین (برین سٹیک)
سیروٹونین کا پیش رو – یہ سے سیروٹونین کی کمی کو دور کرتا ہے (میفیڈرون + ایم ڈی ایم اے + اور مجموعی نظام) یہ مزاج کی بحالی اور نیند کے لیے اہم	میفیدرون / ایم ڈی ایم اے / سیروٹونین	شام کو، سونے سے 30 منٹ پہلے	50–100 ملیگرام	ایچ ٹی پی-5

				سماجی آسانی واپس یہاں سے شروع ہوتی ہے
ایل-تھینائن	200–400 ملیگرام	ضرورت کے مطابق، دن میں 2-3 بار	جی ایچ بی / تشویش	جی اے بی اے (GABA) اور این ایم ڈی اے (NMDA) کو متاثر کرنے والا، تشویش کم کرنے والا یہ غیر اعتیاد آور خاص طور پر جی ایچ بی (GHB) کے استعمال سے ہونے والی شدید تشویش کی صورتحال میں اہم ہے یہ تیز فاز میں موجود بنیادی غیر دواؤں کا جی اے بی اے (GABA) سپورٹ ٹول ہے
ٹورین	1–2 گرام روزانہ	کھانوں کے ساتھ	جی ایچ بی / جی اے بی اے	جی اے بی اے (GABA) ری سیپٹر سپورٹ؛ نیورو پروٹیکشن؛ ہیپاٹو پروٹیکٹیو یہ معلومات ان افراد کے لیے اہم ہے جو جی بی ایل (GBL) استعمال کرتے ہیں اور جن کا جگر اس کی پیشامد کو پراسیس کرتا ہے اسے جی ایچ بی (GHB) کی کمی کی مدت شروع ہونے کے بعد شروع کریں، نہ کے فعال طبی علاج کے دوران
انوسٹول	4–12g (دوز کو ایڈجسٹ کریں)	تقسیم شدہ غذا	میفیڈرون / سیروٹونین	سیروٹونین کے استقبالی مراکز کی حساسیت؛ تشویش میں کمی؛ Craving کی مجبوری والی کیفیت کا ثبوت یہ خاص طور پر ان مریضوں کے لیے اہم ہے جو ریکوری کے دوران obsessive chemsex کا تجربہ Craving کی کرتے ہیں
او میگا-3 ای پی اے + ڈی ایچ اے	2-4 گرام روزانہ	کھانے کے ساتھ، صبح	تمام ٹریک	اینٹی نیورو انفلامیٹری؛ بی ڈی این ایف سپورٹ؛ مزاج (ای پی اے غالب)؛ ری سیپٹر کی ریکوری کے لیے میمبرین سپورٹ (ڈی یہ ایک ساتھ ایچ اے) تینوں قسم کے نقصان کو دور کرتا ہے
لایونز مین مشروم	500–1000	صبح بخیر	میمتھ /	این جی ایف (NGF) اور

بی ڈی این ایف (BDNF) کی حوصلہ افزائی یہ میتھ کے ذریعہ نیورو پلاسٹکٹی کے اجزاء پر برا راست اثرات کو دور γνωστική کرتا ہے — میتھ کے استعمال سے ہونے والے جنسی تعلقات کے بعد ذہنی حدیت، نشہ کے علاج میں سب سے زیادہ γνωστική نمایاں کمزوریوں میں سے ایک ہے	شناخت		ملیگرام	

4.3 — پیپٹائڈ کی تھراپی

پیپٹائڈ	کیم سیکس کے مختلف طریقوں میں استعمال ہونے والے کیمیائی مادوں کا طریقہ کار	پرائمری ٹریک	نوٹس
BPC-157	ڈوپامائن اور سیروٹونین کا معمول پر آنا؛ جی ا بی ا-بی کی تعدیل؛ آنتوں اور دماغ کی مرمت؛ سوزش سے بچاؤ؛ بافتوں کی صحت بحال کرنا	تمام ٹریک - پولیوڈراگ	یہ پیپٹائڈ کیم سیکس ریکوری کے فریم ورک میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والا ہے، کیونکہ یہ ایک ساتھ ڈوپامائن (میٹھ)، GABA-B، سیروٹونین (میمفیڈرون) اور آنتوں کی مرمت کو بہتر (GHB) بناتا ہے (یہ تینوں عناصر آنتوں کے بیکٹیریا کو متاثر کرتے ہیں) ڈیٹاکسیشن کے بعد پہلے دن سے استعمال شروع کریں اسے منہ سے یا جلد کے نیچے انجکشن کے ذریعہ لیا جا سکتا ہے
سلینک	اینزولیٹک اثر، گابا اور سیروٹونین کے ذریعے؛ بہ چینی کو کم کرتا ہے بغیر کسی لت کے؛ براہ راست جی ایچ بی کی واپسی سے ہونے والی بہ چینی اور میفیڈرون کے سیروٹونین کی کمی سے ہونے والی بہ چینی سے متعلق	جی ایچ بی (GHB) اور میفیڈرون کا مشترکہ استعمال	اینٹی ڈپرسنٹ کے لیے سب سے اہم پیپٹائڈ، جو گابا کی واپسی کے نتیجے میں ہونے والی تشویش اور سیروٹونرجک تشویش دونوں کا علاج کرتا ہے یہ غیر لتھ والا ہے. ناک کے ذریعے استعمال کیا جاتا ہے شدید مرحلے میں روزانہ استعمال کریں
سمیکس	بی ڈی این ایف اور این جی ایف کی افزائش؛ γνωστική بحالی؛ ڈوپامائن تعدیل؛ پریفرنٹل کورٹیکس کی بحالی	میٹھ ٹریک - علمی	متعدد دنوں تک چلنے والے میتھ پر مبنی سیکس کے سیشنوں کی وجہ سے ہونے والی ذہنی خامی بہت سنگین ہوتی ہے سیمیکس، میتھ کی وجہ سے پیدا ہونے والے بی ڈی

کی خاتمہ کو دور (BDNF) این ایف کرتا ہے اور فرنٹل کورٹکس کی بحالی میں مدد کرتا ہے، جو صحت یابی کے دوران واضح فیصلہ کرنے کی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے۔ ناک کے ذریعہ استعمال کریں۔ ہفتہ 1 سے شروع کریں۔			
کی خوراک لینے کا GHB نائٹ میں طریقہ چکرانی نظام کو تباہ کر دیتا ہے۔ ایپیٹالون، پائنئل راستہ کی مدد کی مقدار کم GHB کرتا ہے جبکہ کرنے سے نیند کے لیے استعمال ہونے والا بیرونی طریقہ ختم ہو جاتا ہیں۔ پہلا 4-6 ہفتہ	جی ایچ بی کا استعمال — نیند	نیند کی ساخت؛ پائنل راستہ؛ سرکادین نارملائزیشن۔	ایپیٹالون

حصہ 5 — جنسی صحت اور صحت یابی

دی سینٹیوریون: وہ پہلو جو معیاری بحالی اور کیم سیکس سے متعلق بحالی نظر انداز کر دیتے ہیں

ہر دوسرے منشیات کے بارے میں رہنما میں ایک مختصر یا فرعی جنسی صحت کا سیکشن شامل ہوتا ہے۔ گائیڈ ایسا نہیں کر سکتی۔ جنسی تجربہ وہ مرکزی موضوع تھا جس کے گرد پوری کیم سے بحالی، چاہے وہ جسمانی ہو، نفسیاتی ہو، یا تعلقات پولیدراگ کا سلسلہ تشکیل پایا تھا۔ کیم میں، مکمل نہیں ہوتی جب تک کہ اس میں جنسی پہلو کو براہ راست شامل نہ کیا جائے۔

35 سیریز سے لیا گیا ہے (جو اس آبادی کے لیے S سیکشن براہ راست کمپینڈیم کی پروٹوکول میں موجود جنسی بحالی سے متعلق مواد سے V خصوصی پروٹوکال ہیں) اور کمپینڈیم کے جلد

5.1 — مکمل جنسی صحت کا طبی جائزہ

دی سینٹیوریون - وہ ٹیسٹ جو انتظار نہیں کر سکتے

جنسی صحت کی بحالی کے کام میں، سب سے پہلا طبی تشخیص ضروری ہے۔ یہ ٹیسٹ اختیاری نہیں ہیں اور یہ بحالی کے پہلے ہفتے میں ہونے چاہئیں، نہ کہ جب آپ تیار محسوس کریں۔

- ایچ آئی وی ٹیسٹ: چوتھی نسل کا اینٹیجن/اینٹی باڈی ٹیسٹ۔ اگر کوئی حالیہ ممکنہ نمائش ہوئی ہے (PEP) بھی شروع کریں اگر یہ 72 گھنٹوں کے اندر ہو۔ اگر ایچ آئی وی مثبت نکلے: فوری طور پر ایچ آئی وی نگہداشت فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں۔ علاج حقیقت U=U دستیاب ہے، مؤثر ہے، اور مکمل زندگی اور جنسی صحت کو ممکن بناتا ہے.
- ایس ٹی آئی پینل: گونوریا (پیشاب کی نالی، مقعدی، اور حلق کے نمونے)، چیلمڈیا (اویی جگہیں)، سیفیلس (سرولوجی)، ہرپیس (اگر پہلے سے ٹیسٹ نہیں کیا گیا تو سرولوجی)، ہیپاٹائٹس سی (اگر کوئی منشیات کا استعمال ہو رہا ہے، بشمول انجکشن کے ذریعے)، ہیپاٹائٹس بی (سرولوجی اور ویکسی نیشن کی تاریخ)
- ہیپاٹائٹس بی کی ویکسی نیشن: اگر آپ میں امیونٹی نہیں ہے، تو تین خوراکوں کا مجموعہ زندگی بھر تحفظ فراہم کرتا ہے
- ایچ پی وی ویکسین، اگر آپ اہل ہیں (بہت سے رہنما خطوط میں عمر 45 سال تک): یہ اینگ چھ بیماریوں سے متعلق کینسر کے خطرے کو نمایاں طور پر کم کرتا ہے
- اگر آپ میں امیونٹی نہیں ہے اور آپ کسی وبائی علاقے میں رہتے ہیں، تو ایمپوکس کی ویکسین دو ڈوز کی جینیوس ویکسین ہے۔ ایمپوکس وہی جنسی نیٹ ورکس میں پھیلتا ہے جہاں کیم سیکس ہوتی ہے
- لیوامیسول کے وجہ سے ہونے والے گرانولوسائٹوپینیا کی تشخیص کے لیے، اگر کوکین کا استعمال لازمی ہے (CBC) بھی شامل ہو تو، مکمل بلڈ کانت
- جامع میٹابولک پینل: گردے اور جگر کے افعال – یہ جی بی ایل استعمال کرنے والوں (جگر کے تبدیلی والے راستے) اور کسی بھی قسم کی انجیکٹیبل دوا استعمال کرنے والوں کے لیے اہم ہے
- دل کے نظام کا معائنہ: اگر میتھ یا میفیڈرون کا استعمال زیادہ ہے تو ای سی جی کروائیں۔ بلڈ پریشر کی نگرانی کریں۔

باہر نکلنے کے بعد، صحت کی نگرانی کا شیڈول جاری رکھیں: کم از کم ہر تین ماہ میں پہلی سال تک۔ اگر آپ فعال طور پر جنسی تعلقات برقرار رکھتے ہیں تو، اس سے زیادہ بار ٹیسٹ کروائیں۔ یہ ٹیسٹنگ کسی سزا کے طور پر نہیں ہے، بلکہ اپنی صحت کو سنجیدگی سے لینے کی ایک عادت ہے۔

۵.۲ — کیمیائی قربت کا جال

دی سینٹیوریون - اس جامع دستاویز میں اسے بالکل اسی طرح بیان کیا گیا ہے: "تعلیم میں ایک خلا"

کیمیائی قربت کا جال" کے بارے میں مضامین میں درج ہے: "بہت سے لوگوں کے لیے جو بحالی کی راہ پر ہیں، پہلی غیر نشہ والی جنسی تجربہ واپسی نہیں ہوتی۔ یہ پہلی بار ہوتا ہے ہر گھونٹ، ہر نشہ کی مقدار، ہر قریبی ملاقات کو کیمیا نے متاثر کیا۔ اعصابی نظام نے کبھی بھی حقیقی رابطہ کی بے باکی کو برداشت کرنا نہیں سیکھا— وہ بے نقاب ہونا، وہ غیر یقینی صورتحال، اور وہ گہری جذبات جو اس وقت پیدا ہوتے ہیں جب دو افراد کے درمیان کوئی چیز رکاوٹ نہیں بنتی۔ یہ اخلاقی ناکامی نہیں ہے۔ یہ سیکھنے میں ایک خلا ہے۔"

کیم سیکس کی بحالی میں، یہ خلا اکثر دیگر کسی بھی قسم کی نشہ بازیاں سے متعلق بحالی سے زیادہ گہرا ہوتا ہے۔ منشیات جنسی تعلقات کے دوران اتفاقاً موجود نہیں تھیں — بلکہ وہ جنسی تعلقات کے لیے بنیادی شرط تھیں۔ اعصابی نظام نے کبھی بھی ہوشیار حالت میں جنسی قربت کے مہارتوں کا مشق نہیں کیا کیونکہ ہوشیار حالت میں جنسی قربت کا موقع تقریباً کبھی نہیں آیا۔

یہ چیزیں بحالی کے لیے کیا اہمیت رکھتی ہیں: کیم سیکس کے بعد پہلا "صاف" (ڈراگز سے پاک) جنسی تجربہ بالکل نئی صورتحال ہے۔ یہ کسی پہلے والے، منشیات سے پاک جنسی زندگی پر واپسی نہیں ہے۔ بہت سے لوگوں کے لیے جو اس مرحلے میں ہیں، وہاں کوئی "پہلی" جنسی زندگی موجود ہی نہیں تھی جسے بحال کیا جا سکے۔ کیم سیکس کا رجحان ان کے جنسی نشوونما کے ابتدائی سالوں میں شروع ہو گیا تھا۔

5.3 — فلیٹ لائن

دی سینٹیوریون - وہ موسم جو دائمی نقصان کا احساس دلاتا ہے اور ایسا نہیں ہے

یہ خلاصہ "فلیٹ لائن" کے بارے میں بیان کرتا ہے: "بہت سے لوگوں کے لیے، ابتدائی بحالی ایک ایسی حالت لاتی ہے جہاں وہ خاموشی محسوس کرتے ہیں، جو پہلے جنونی خواہش کی جگہ لیتی ہے۔ کوئی تحریک نہیں ہوتی۔ کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔ کسی بھی قسم کی قربت کی طرف کوئی کشش نہیں ہوتی۔" کیم سیکس کی بحالی میں، فلیٹ لائن تقریباً ہر جگہ پائی جاتی ہے — کیونکہ ڈوپامائن اور سیروٹونین کے نظام جو انتہائی جنسی حالات پیدا کرنے کے لیے زیادہ مقدار میں موجود تھے، اب کم ہو چکے ہیں، اور دماغ نے عارضی طور پر ان جنسی تحریک کے سرکٹس کو بند کر دیا ہے جو مسلسل زیادہ فعال تھے۔

کیا کرنا ہے	یہ کیا ہو رہا ہے	فلیٹ لائن کا تجربہ
یہ کتابچہ آپ کو یہ ہدایت دیتا ہے کہ گھبرانے کی ضرورت نہیں، کوئی ٹیسٹ نہ کریں، اور کسی پر زبردستی نہ کریں۔ یہ ایک مرحلہ ہے، کوئی حتمی فیصلہ نہیں۔ اس "مٹی" کا خیال رکھیں: نیند، ورزش، غذا، اور تعلقات۔ یہی وہ بنیاد ہے جس پر خواہش دوبارہ	ڈوپامائن اور سیروٹونین کے نظام کمزور ہو گئے ہیں؛ انعام کا نظام مصنوعی طور پر شدید محرکوں سے دور ہو رہا ہے؛ دماغ قدرتی محرکات کے لیے وہ حساسیت دوبارہ حاصل کر رہا ہے جو کئی سالوں تک کیمیائی اثرات سے ختم ہو گئی تھی۔	کوئی جنسی خواہش نہیں – مکمل طور پر جنسی تحریک یا دلچسپی کی عدم موجودگی۔

تعمیر ہوتی ہے یہ "مسطح لائن" ختم ہو جائے گی۔ مدت مختلف ہو سکتی ہے: میتھ یا کیم سیکس کے لیے 1-3 استعمال MDMA مہینے؛ اور بار بار کرنے والے نمونوں کے لیے 3-6+ مہینے۔		
پہلے کم اہمیت والے، غیر جنسی تعاملات: جسمانی رابطہ (چھونا، مساج، گلے لگانا) جو کسی خاص کارکردگی کی ضرورت نہیں رکھتے۔ شہوانی تجربہ کو آہستہ آہستہ دوبارہ متعارف کرانا، لیکن اس میں جنسی کارکردگی کا کوئی دباؤ نہ ہو۔ اکثر اوقات یہاں جنسی شرم موجود ہوتی ہے — اس کے لیے تھراپی کی مدد درکار ہو سکتی ہے۔	اعصاب کا نظام نے سیکھا ہے کہ جنسی تحریک = منشیات کی حالت۔ منشیات کی حالت موجود نہیں ہے۔ جنسی تحریک کا نظام ابھی بھی اپنی معمول کی محرک کی تلاش میں ہے۔ قدرتی جنسی تحریک کا راستہ موجود ہے لیکن یہ غیرمعمول ہے۔	سستری جنسی تعلقات بے حس، مکینیکی، یا اس میں دلچسپی لینا ناممکن محسوس ہو سکتا ہے۔
ٹیسٹنگ بند کریں۔ ٹیسٹنگ ہی مسئلہ ہے، یہ کسی مسئلہ کا ثبوت نہیں ہے۔ وہ اضطراب جو ٹیسٹنگ پیدا کرتا ہے وہی چیز ہے جو قدرتی دلچسپی کی واپسی میں رکاوٹ بن رہی ہے۔ ضمیمہ میں لکھا ہے: "دیکھیں لیکن پیچھے نہ پڑیں۔" دوبارہ دلچسپی کے اشارے پر فوری طور پر عمل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔	پورنوگرافی دیکھنے کا عمل، یہ جانچنے " کے لیے کہ آیا جسمانی ردعمل اب بھی موجود ہے، یا ردعمل کے اشارے کی مسلسل تلاش کرنا، ایک ایسی نظام میں تشویش پیدا کرتا ہے جو آرام کے ذریعے صحت یاب ہوتا ہے۔ ہر ٹیسٹ دوبارہ شروع ہونے میں تاخیر کا باعث بنتا ہے۔"	فنکشن" نے کوئی نتیجہ " واپس کیا ہے یا نہیں، یہ جانچنے کی کوشش کرنا

5.4 — صحت مند جنسی تعلقات کو دوبارہ بحال کرنا

دی سینٹیوریون - وہ چیزیں سیکھنا جو کبھی نہیں سکھائی گئیں - براہ راست رابطہ، کسی رکاوٹ کے بغیر

یہ کتابچہ کہتا ہے: 'وہ جسمانی رابطہ جو پہلے کیمیائی عمل کے ذریعے ہوتا تھا، اسے اب دوبارہ " شروع سے سیکھنا پڑتا ہے۔ مستقلی کے ساتھ مل جلنے کے وہ مہارتیں – جسم میں موجود ہونا، بے نقاب ہونے کی کمزوری کو برداشت کرنا، اور جب احساسات بہت زیادہ ہوں تب بھی قائم رہنا – ان کا خیرمقدم نہیں کیا گیا۔ صحت یابی واپسی نہیں ہے؛ یہ ایک نئی شروعات ہے۔"

کیم سیکس کی بحالی میں صحت مند جنسی تعلقات کو دوبارہ استوار کرنے کے لیے عملی چارچام

- مہینے 1–3 (خاموشی کا دور): جنسی سرگرمیوں میں شامل ہونے کا کوئی دباؤ نہیں ہے۔ غیر جنسی جسمانی قربت پر توجہ مرکوز کریں — چھونا، گرمجوشی، قابل اعتماد لوگوں کے ساتھ جسمانی موجودگی۔ اعصابی نظام یہ دوبارہ سیکھ رہا ہے کہ جسم ایک دوسرے کے قریب ہو سکتے ہیں بغیر کسی کیمیکل مداخلت کے۔ یہ حقیقی عصبیاتی تعلیم ہے، کوئی علاج کا اضافی فائدہ نہیں۔
- تیسرا مہینے اور اس کے بعد (جب خواہش واپس آنے لگے): کم شدت والے، کم خطرے والے، نجی تجربات سے شروع کریں۔ وہ متعدد شراکت داروں والا، کئی دنوں تک جاری رہنے والا تجربہ جو کیم سیکس فراہم کرتا تھا، یہ مستقبل کے لیے ہے، اگر یہ آپ کی جنسی شناخت کا حصہ بننا باقی رہتا ہے، تو اسے ایک مستحکم بنیاد پر دوبارہ تعمیر کرنا ہوگا۔ اس سے شروع کریں کہ آپ کا اعصابی نظام کتنی حد تک برداشت کر سکتا ہے۔

- سے باز آنے کی کوشش کر رہے ہیں، ان میں سے بہت سے افراد کے لیے، جن لوگوں کیم خاص طور پر جنھوں نے نشے آور مادوں کا استعمال اپنی جنسی خواہشات کو پورا کرنے کے لیے کیا کیونکہ وہ بغیر نشے کے ان تجربات کو ناممکن یا شرمناک محسوس کرتے تھے، مستقلی کی واپسی کے ساتھ ہی شرم کی بھی واپسی ہوتی ہے یہ اس بات کا ثبوت نہیں ہے کہ جنسی سے پہلے سے موجود خواہش خود میں غلط تھی یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ یہ شرم کیم کو سپورٹ کرنے والا تھراپی اس کام LGBTQ+ تھی اور اسے علیحدے علاج کی ضرورت ہے کے لیے مناسب ماحول ہے

- ایچ آئی وی کی حیثیت اور جنسی شناخت: اگر کوئی شخص ایچ آئی وی مثبت ہے، خواہ اس کا نیا تشخیص ہو یا طویل عرصے سے اس کا مرض ہو، تو جنسی صحت یابی کے عمل میں تشخیص کے جذباتی پہلوؤں کو سمجھنا شامل ہے "ان ڈیٹیکٹ ایبل" کا مطلب ہے کہ متاثرہ فرد کسی دوسرے شخص کو وائرس منتقل نہیں کر سکتا یہ جنسی تعلقات کی صورتحال میں ایک بنیادی تبدیلی لاتا ہے— بہت سے لوگوں کے لیے، یہ خوف کو دور کرتا ہے جو زیادہ خطرات والے رویوں کو فروغ دیتا تھا

- ایک ازدواجی، غیر ازدواجی اور جنسی برادری: کیم سیکس اکثر مخصوص سماجی-جنسی صحت یابی کے لیے ایک برادری کے ماحول میں ہوتا ہے (ایپس، مقامات، سوشل نیٹ ورکس) ازدواج ضروری نہیں ہے، نہ ہی کسی خاص جنسی عمل کو چھوڑنا ضروری ہے اس کے لیے ہر شخص کے لیے جو جنسی برادری اور طریقے فطری ہوں، ان کے ساتھ ایک مستحکم تعلق کی برادری، مستحکم جنسی برادری، اور ایسے ریبح LGBTQ+ ہونا ضروری ہے مستحکم کرتے ہیں اور انہیں تلاش کیا جا підтримка کا LGBTQ+ مراکز موجود ہیں جو کھل کر سکتا ہے

حصہ 6: ریکوری میں ایڈز اور صحت کا انتظام

دی سینٹیوریون - پروٹوکول 42 لاگو کیا گیا - کیم سیکس ریکوری میں شامل افراد کے لیے فائر وال اسٹیک

کمپینڈیم کے پروٹوکول 42 میں ایچ آئی وی کی روک تھام اور انتظام کا مکمل فریم ورک موجود ہے یہ سیکشن اس خاص طور پر کیم سیکس ریکوری کے لیے لاگو کرتا ہے

6.1 - اگر آپ کا ایچ آئی وی منفی ہے

- PrEP (Pre-Exposure Prophylaxis): اگر آپ PrEP استعمال نہیں کر رہے ہیں اور آپ شروع PrEP کیمسیکس میں حصہ لیتے تھے، تو کسی بھی مزید جنسی سرگرمی سے پہلے کیا گیا ٹرووادا اور ڈیسکووی "Pre-Execution Firewall" کریں اس مجموعے میں اس سے 99% سے زیادہ تحفظ HIV (روزانہ خوراک) اور اپریٹوڈ (انجکشن، ہر 2 ماہ بعد) سبھی فراہم کرتے ہیں جب ان کا مسلسل استعمال کیا جاتا ہے یہ آپ کے جنرل پریکٹیشنر، جنسی صحت کے کلینک یا HIV سروس کے ذریعے دستیاب ہیں
- پی ای پی (نمائش کے بعد کی دوا): اگر آپ نے کیم سیکس میں ممکنہ طور پر ایڈز کا سامنا کیا ہے، تو پی ای پی کو 72 گھنٹوں کے اندر شروع کریں یہ 28 دنوں کا کورس ہے جلد شروع کرنے سے زیادہ افادیت حاصل ہوتی ہے کسی بھی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ یا جنسی صحت کے کلینک میں اس بارے میں پوچھیں
- اعتداد سے ایچ آئی وی کی جانچ: جب آپ جنسی طور پر فعال ہیں تو ہر 3 ماہ بعد چوتھی نسل کا ٹیسٹ ایچ آئی وی کو نمائش کے 18-45 دن بعد بھی پتہ لگا سکتا ہے ایک پرانے ٹیسٹ کا "وائنڈو پیریڈ" کسی جدید ٹیسٹ کا "وائنڈو پیریڈ" نہیں ہوتا
- ہیپاٹائٹس سی کی نگرانی: اگر آپ انجکشن کے ذریعے منشیات کا استعمال کر رہے ہیں (IV drug use) اور یہ کیم سیکس کے طرز عمل کا حصہ ہے، تو ہر تین ماہ بعد ہیپاٹائٹس سی کا ٹیسٹ کروائیں ہیپاٹائٹس سی قابل علاج ہے براہ راست اثر والی اینٹی وائرل دواؤں سے زیادہ تر معاملات میں 8 سے 12 ہفتوں میں شفایابی حاصل ہو سکتی ہے ٹیسٹ کروانا اور علاج کروانا اتنا مشکل نہیں ہے مسئلہ یہ ہے کہ اسے پکڑنا اور اس کے بارے میں معلوم نہ ہونا

6.2 - اگر آپ میں ایڈز (HIV) موجود ہے

جس کی وائرس کی مقدار کم ہو، وہ منتقلpartnerحتمی معلومات کا خلاصہ: "ایک ایچ آئی وی مثبت نہیں کر سکتا وائرس موجود ہے لیکن محدود ہے اور منتقل نہیں ہو سکتا" U=U سے کوئی خطرہ مطالعات PARTNER2 اور PARTNER بچاؤ کی حکمت عملی نہیں ہے یہ ایک علمی حقیقت ہے جو میں ثابت ہوئی ہے، جن میں ہزاروں مختلف ایچ آئی وی سٹیٹس والے جوڑوں کا کئی سال تک جائزہ لیا گیا

- اگر آپ کو ابھی حال ہی میں ایچ آئی وی کا تشخیص ہوا ہے: تو فوری طور پر ایک ایچ آئی وی ماہر یا ایچ آئی وی کلینک سے رابطہ کریں انفیکشن کے ابتدائی مرحلہ میں علاج شروع کرنا انتہائی سفارش کی جاتی ہے زیادہ تر لوگوں کے لیے، یہ علاج ایک دن میں ایک بار لینے والی گولی ہے علاج کے تحت، زیادہ تر لوگ معمول کے مطابق زندگی گزارتے ہیں
- اگر آپ پہلے سے ہی مبتلا ہیں اور علاج کر رہے ہیں: تو، اضافی حفاظتی اقدامات کے بغیر جنسی تعلقات دوبارہ شروع کرنے سے پہلے یہ یقینی بنائیں کے وائرل لوڈ غیر قابلِ شناخت ہو ڈاکٹر سے اس HIV جائے اگر وائرل لوڈ قابو میں نہیں ہے — یہ ایک طبی مسئلہ ہے اپنے بارے میں بات کریں کے آپ کا وائرل لوڈ کیوں قابو میں نہیں آ رہا

- کیم سیکس اور ا آر ٹی کی پابندی: کیم سیکس اینٹی ریٹرو وائرل علاج کی پابندی کو نمایاں طور پر متاثر کرتا ۔ ا آر ٹی کی خوراکوں کو چھوڑنا — یہاں تک کہ کبھی کبھار بھی — وائرس کے دوبارہ نمودار ہونے کا باعث بن سکتا ۔ اگر کیم سیکس آپ کے ایچ آئی وی دوا کے استعمال کی پابندی میں خلل ڈال رہا ہے، تو یہ ایک ایسا طبی موضوع ہے جس پر آپ کو اپنے ایچ آئی وی ڈاکٹر سے طویل مدتی انجیکٹ ایبل ا آر ٹی (Cabenuva، ماہانہ یا ہر دو مہینے) کے بارے میں بات کرنی چاہیے۔
- منشی صحت اور ایڈز: کیم سیکس سے بحالی کے تناظر میں ایڈز کا تشخیص ایک خاص نفسیاتی بوجھ رکھتا ہے — شرم، غم، خوف — جس کے لیے مدد کی ضرورت ہے۔ LGBTQ+ کو سپورٹ کرنے والا ذہنی صحت کا خیال مناسب ہے۔ بہت سے لوگ جو ایڈز کے ساتھ رہتے ہیں، نے بنیادی طور پر اپنے تشخیصی مسئلے کو تباہی سے لے کر U=U ان کا کہنا ہے کہ علاج اور قابل انتظام دائمی حالت میں تبدیل کردیا ہے یہ تبدیلی دستیاب اور حقیقی ہے۔

حصہ 7 — کیمسیکس کی لت — سمجھنا اور اسے روکنا

دی سینٹیوریون - خواہش مکمل حالت کے لیے ہوتی ہے، کسی خاص منشیات کے لیے نہیں۔

کیمسیکس کی خواہش، ایک ہی دوا کی خواہش سے عمارت کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہے کیونکہ اس خواہش کا مرکز کوئی دوا نہیں ہوتی بلکہ ایک تجربہ ہوتا ہے یہ خواہش خاص طور پر میتھ، یا خاص طور پر جی ایچ بی، یا خاص طور پر میفیڈرون کے لیے نہیں ہوتی، بلکہ کیمسیکس کی مکمل حالت کے لیے ہوتی ہے: جنسی شدت، یہ پروائی، جذباتی قربت، وابستگی کا احساس، وہ راتیں (یا دن) جو عام وقت سے الگ تھیں۔

اس کا مطلب ہے کہ کیم سیکس کی خواہش میں متعدد محرکات شامل ہوتے ہیں جو واحد مادے کی خواہشوں میں نہیں ہوتے۔ یہ صرف جنسی تحریک سے بھی شروع ہو سکتی ہے (جنسی محرک = یہ تنہائی سے بھی شروع ہو سکتی ہے (جڑنے کا عمل). کسی خاص ایپ یا پلیٹ فارم سے ہفتے کے کسی خاص دن سے تناؤ سے (فرار کا عمل). کسی خاص سماجی گروہ سے مخصوص افراد کی یادوں سے۔ کیم سیکس)

کیم سیکس سے متعلق اشتیاق کے محرکات۔

ٹِگر	تمہاری خواہش کیا تلاش کر رہی ہے	ٹھیک ہے۔
جنسی تحریک – کوئی بھی ذریعہ	وہ دماغ جو یہ سیکھ چکا ہے کہ جنسی تحریک، جب جنسی تحریک = کیم کے لیے انتظار کا ہوتی ہے تو کیم عمل شروع کر دیتا ہے یہ خواہش مکمل تجربہ کے لیے ہوتی ہے جسے جنسی تحریک کے ساتھ پہلے جوڑا گیا تھا۔	جنسی تحریک حقیقی ہے کیم سیکس کا ردعمل شرطی ہے لیکن ضروری نہیں ہے ورزش سے اس میں خلل آ سکتا ہے کسی بحالی کے عمل سے منسلک شخص سے رابطہ کریں۔ یہ جنسی تحریک بغیر کیم سیکس استعمال کیے خود بخود گزر جائے گی۔ "فلیٹ لائن" کا مطلب ہے کہ ممکن ہے کہ ابتدائی مرحلے میں یہ محرک موجود نہ ہو جب یہ دوبارہ ظاہر ہوتا ہے، تو اس وقت مداخلتیں اہم بن جاتی ہیں۔
ایپز اور ڈیجیٹل پلیٹ فارمز	گرائندر، بی بی آر ٹی، اور دیگر ایپلیکیشنز کیم سیک سیشنوں تک پہنچنے کا بنیادی ذریعہ تھے یہ ایپلیکیشن خود ایک مرکب محرک ہے— اس کا انٹرفیس، تصاویر، اور توقع سبھی کیم سیک کے عمل کو متحرک کرتے ہیں۔	پہلے 90 دنوں کے دوران، ایپلیکیشنز کو مکمل طور پر ڈیلیٹ کر دیں یہ شکست سے بچنے کا طریقہ نہیں ہے، بلکہ یہ ماحول میں تبدیلی (پروٹوکول 05) ہے جو علاج کے طور پر کام کرتی ہے اگر ڈیٹنگ ایپس کو دوبارہ استعمال کرنے کی ضرورت پڑتی ہے، تو انہیں اس وقت دوبارہ استعمال نہیں کرنا چاہیے جب chemsex کا عمل جاری ہو سے نکلنے
جمعہ/ہفتے کی شام (سیشن کا وقت)	مغز جو ہفتے کے مخصوص اوقات میں کیمسیکس سیشن کی توقع پر تربیت یافتہ ہے، وہ ان اوقات میں ابتدائی اشتیاق کا نشان ظاہر کرے گا، حتی کہ بحالی کے مہینوں بعد بھی۔	ہر جمعہ اور ہفتے کو پہلے چھ مہینوں کے دوران، باقاعدہ اور سخت، بامعنی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کریں وہ وقت جو عام طور پر نشے کی خواہش پیدا ہونے کا ہوتا ہے، اسے کسی ایسی سرگرمی میں صرف کریں جو اس سے

پہلا شروع ہو جائے ویک اینڈ کو غیر منظم نہ رکھیں اور یہ توقع نہ کریں کہ آپ کی مضبوط ارادگی اس خلا کو پُر کر لے گی۔		
رازداری کسی بھی قسم کا رابطہ کیمسیکس کمیونٹی نے ایک خاص طریقہ سے تعلق کی حس فراہم کی— ریکوری کمیونٹی اسے ایک مختلف طریقہ سے فراہم کرتی ہے LGBTQ+ کے لیے دوستانہ ریکوری مراکز، اس گروہ کے لیے مخصوص بارہ کرسٹل میتھ) قدمی گروپ anonymous، SMART Recovery)، یا کوئی بھی مستقلی کا مرکز جو جنسی شناخت کو چھوڑنے پر مجبور نہ کرے۔	کیم سیکس جو تعلق اور ہم آہنگی فراہم کرتا تھا، وہ اس کے سب سے زیادہ دلکش پہلوؤں میں سے ایک تھا۔ تنہائی براہ راست اس تجربہ کی خواہش کو بڑھاتی ہے جو اسے ہمیشہ ختم کر دیتا ہے۔	تنہائی اور سماجی علیحدگی۔
پروٹوکول 01 (پناہ گاہ) شدید پریشانی کے لیے سانس لینے کی مشق علاج کے طور پر رابطہ اہم فرق: پریشانی سے نمٹنا، اس سے بچنے کے بجائے وہ مراقبہ کرنے والی تکنیکیں جو مشکل جذباتی حالات کو برداشت کرنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہیں، یہ اس محرک کے لیے طویل مدتی حل ہیں۔	کیمسیکس کا "فرار" کا عمل، جو کہ شدید تناؤ کے دوران ایک متبادل حقیقت فراہم کرتا ہے، اس کا مطلب ہے کہ کوئی بھی تکلیف دہ تجربہ کیمسیکس کے استعمال کی خواہش کو بڑھا سکتا ہے۔	کام پر دباؤ، رد ہونے کا تجربہ، یا جذباتی تکلیف۔
کرنے سوشل میڈیا پر بلاک اور م کے فنکشن مناسب حفاظتی اقدامات ہیں، یہ کسی قسم کی زیادتی نہیں ہیں۔ پروٹوکول 08 (سوشل آرکیٹیکچر) کیمسیکس ریکوری کے لیے مکمل طور پر سوشل نیٹ ورک کو دوبارہ ترتیب دینے سے متعلق ہے کیمسیکس نیٹ ورک کے کچھ رشتے وقت کے ساتھ، غیر منشیاتی ماحول میں برقرار رکھے جا سکتے ہیں — لیکن زیادہ تر رشتے ابتدائی ریکوری کے دوران برقرار نہیں رکھے جا سکتے، کیونکہ اس سے ناقابل قبول خواہش کا خطرہ ہوتا ہے۔	کچھ خاص افراد جو کیم سیکس نیٹ ورک سے وابستہ ہیں، وہ "کمپاؤنڈ کیو" ہوتے ہیں۔ یہ افراد پورے عمل کو متحرک کرتے ہیں۔ ان سے رابطہ، سوشل میڈیا پر انہیں دیکھنا، یا کمیونٹی میں ان کا سامنا کرنا شدید اور اچانک خواہشات پیدا کر سکتا ہے۔	کیم سیکس کے ماحول سے تعلق رکھنے والے لوگ۔

کیمسیکس کی لت کو روکنے کا طریقہ — ۵ منٹ کا طریقہ کار

1. نام لیں کہ نشہ کی تمنا کا مکمل مقصد کیا ہے۔ "میں استعمال کرنا چاہتا ہوں" نہیں۔ کون سا خاص تجربہ تمنا حاصل کرنے کی کوشش کر رہی ہے؟ کیا یہ جنسی شدت ہے؟ کیا یہ تعلق ہے؟ کیا یہ فرار ہے؟ کیا یہ جذباتی قربت ہے؟ جب آپ اس عمل کو نام دیتے ہیں تو ردعمل "نشہ سے بچو" کے بجائے "متبادل طریقہ تلاش کرو" میں تبدیل ہو جاتا ہے۔
2. محیط یا پلیٹ فارم سے باہر نکلیں۔ اگر آپ کسی ڈیٹنگ ایپ پر ہیں یا کسی قطار کے ماحول میں ہیں، تو فوری طور پر وہاں سے چلے جائیں۔ اگر آپ جمعہ کی رات گھر پر تنہا ہیں، تو اپنا مقام تبدیل کریں۔ جسمانی اور ڈیجیٹل ماحول میں تبدیلی پہلی کارروائی ہے۔
3. سانس لینے کی تکنیک کریں— چھ چکر۔ کیم سیکس کی لت میں ایک ساتھ متعدد 4-7-8 ردعمل کو متحرک parasympathetic اعصابی اور حیاتیاتی عوامل فعال ہوتے ہیں۔ مناسب کرنے کے لیے چھ چکر، چار نہیں.

4. NAC، L-کے پیچھے موجود نیوروکیمیائی Craving تھیانین، اور میگنیشیم استعمال کریں۔ ضرورت کی ایک بایوکیمل وجہ ہے جسے حقیقی وقت میں حل کیا جا سکتا ہے۔ یہ تینوں کی حالت کے لیے سب سے زیادہ براہ راست اہم ہیں۔ Craving سُپلیمنٹس ملٹی سسٹم

5. رابطہ کریں — خاص طور پر ریکوری کمیونٹی سے رابطہ کریں۔ یہ کوئی ایسا رابطہ نہیں ہونا چاہیے جو کیم سیکس سے متعلق نہ ہو۔ یہ کسی ایسے شخص سے رابطہ ہونا چاہیے جو آپ کی ریکوری کو سمجھتا ہو۔ کرسٹل میتھ اینامااس، ایک سِکسوئل ہیلتھ ورکر، ایک ریکوری ورکر جو اس کمیونٹی کو جانتا ہے، یا کوئی ایسا تھراپسٹ جو کیم سیکس کے بارے میں معلومات رکھتا ہے۔

6. شدید قدرتی محرک استعمال کریں۔ ایسی چیز جو حقیقی شدت والی ہو۔ وہی شدت کی حد جو کیم سیکس فراہم کر رہی تھی۔ سخت مشق، ٹھنڈے پانی میں غوطے لگانا، تخلیقی کام، اور مقابلے والا سرگرمی۔ جنگجو کے دماغ کی خواہش کو جنگجو سطح کی ردعمل کی ضرورت ہوتی ہے، نہ کہ اعتدال پسند ردعمل کی۔

7. کیا اس کی وجہ کیا بنی؟ یہ کس عمل کو حاصل کرنے کی کوشش کر رہا تھا؟ آپ نے کیا کیا؟ اشتیاق کی شدت میں کیا تبدیلی آئی؟ تین ہفتوں کے بعد، یہ ڈیٹا آپ کے مخصوص اشتیاق کے ڈھانچے کو ظاہر کرے گا — نمونے، محرکات، اور افعال — ایک ایسی وضاحت کے ساتھ جو کسی بیرونی ناظر کو فراہم نہیں ہو سکتی۔

حصہ ۸ — کمیونٹی، شناخت، اور صحت مند زندگی کی تعمیر

دی سینٹیوریون - صحت یابی کا مطلب یہ نہیں کہ آپ کو اپنے معاشرے سے دور ہو جانا بنانا ہوگا چاہیے، بلکہ اس کے اندر ایک نیا

کیم سیکس سے بحالی کا سب سے اہم تعمیری چیلنج یہ ہے: کیم سیکس کے ماحول نے حقیقی معاشرت، حقیقی تعلق، حقیقی جنسی شناخت کی نشاندہی، اور واقعی دوستی فراہم کی، جو تمام چیزیں منشیات کے ساتھ موجود تھیں منشیات کو ختم کرنا لیکن اس کمیونٹی کے عمل کو نظر انداز کرنا تنہائی کا باعث بنتا ہے—اور یہی وہ ماحول ہے جس میں دوبارہ منشیات کا استعمال ہونے کا خطرہ سب سے زیادہ ہوتا ہے

کیمسیکس سے بحالی کے لیے ضروری نہیں ہے کہ کوئی شخص ہم جنس، دوجنس پسند، یا کوئیر کمیونٹی چھوڑ دے اس کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ کوئی شخص عفت اختیار کرے اس کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ کوئی شخص اپنی جنسی شناخت یا ان طریقوں کو ترک کر دے جو کسی شخص کے لیے کیمسیکس کے آغاز سے پہلے بھی فطری تھے ضرورت اس بات کی ہے کہ کمیونٹی کے ایسے عناصر کی تعمیر کی جائے جو کیمسیکس فراہم کر رہا تھا، جیسے کہ تعلق، ہمدردی، جنسی اظہار، اور مکمل طور پر خود ہونے کی آزادی، لیکن ان طریقوں سے جو کسی بھی طرح سے منشیات کا استعمال نہ کریں

کمیونٹی کی تشکیل sober LGBTQ+

- کمیونٹیوں کے لیے جو LGBTQ+ خاص طور پر ان :(سی ایم اے) anonymous کریسٹل میتھ میتھ کے استعمال سے متاثر ہیں، اور یہ بڑے شہروں میں موجود ہے کیم سیکس کے مشترکہ تجربے کی وجہ سے ایک مخصوص نوعیت کی سمجھ پیدا ہوتی ہے جو عمومی ریکوری کمیونٹیز فراہم نہیں کر پاتیں
- ایس ایم اے آر ٹی ریکوری ایل جی بی ٹی کیو پلس میٹنگز: بارہ قدموں کے متبادل کا ایک سیکولر طریقہ، اور ایل جی بی ٹی کیو سے متعلق میٹنگز کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے
- کیم سیکس سے متعلق خصوصی معاونت خدمات: برطانیہ میں، بہت سی جنسی صحت اور ایڈز کی تنظیمیں خاص طور پر کیم سیکس کے لیے معاونت فراہم کرتی ہیں امریکہ میں، سان فرانسیسکو ایڈز فاؤنڈیشن، کالن-لورڈ کمیونٹی ہیلتھ سینٹر (نیو یارک)، اور بہت سی ایڈز نگہداشت کی تنظیمیں کیم سیکس سے آگاہ مشاورت پیش کرتی ہیں کیم سیکس سے آگاہ تھراپسٹ اس بحالی میں سب سے قیمتی کلینیکل تعلق ہے
- سماجی مقامات: بغیر نشے کے بار، پرائیڈ کمیونٹیوں میں بغیر نشے کے sober LGBTQ+ کھیلوں کی لیگیں، کمیونٹی تنظیمیں، رضاکارانہ مواقع کمیونٹی کا LGBTQ+، تقریبات کر سماجی ڈھانچے نشے کے بغیر بھی قائم رہ سکتا ہے، لیکن نشے سے پاک ورژن کو جان میں کم واضح ہوتا تعمیر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ یہ نشے پر مبنی ورژن کی ہے
- ایک سماجی نظام کے طور پر: بہت سے لوگ جو کیم سیکس سے بازگشت comunità تعافی کا کرنے کی کوشش کر رہے ہیں، وہ اپنی اصل شناخت دوسرے لوگوں میں پاتے ہیں جو کیم سیکس کے مخصوص تجربے اور اس سے بازگشت ہونے کے مخصوص تجربے دونوں کو سمجھتے ہیں مشترکہ معلومات – جیسے کہ منشیات کا کیا احساس ہوتا تھا، ان کی قیمت کتنی تھی، ہے – ایک ایسی گہری رشتے داری پیدا کرتا ہے جسے نہ تو اور دوبارہ تعمیر کا عمل منشیات استعمال کرنے والے گروہ اور نہ ہی عام تعافی کے مراکز فراہم کر سکتے ہیں

شناختی مسئلہ

دی سینٹیوریون - آپ کون ہیں، یہ آپ کیا کر رہے تھے اس سے مختلف ہے

کیمسیکس سے بحالی اکثر ایک خاص شناخت کے بحران کو شامل کرتی ہے: "اگر میں وہ شخص نہیں ہوں جو سیشنوں میں جاتا ہے، تو میں جنسی طور پر کون ہوں؟" ان لوگوں کے لیے جن کا مکمل بالغ کسی پہلے سے موجود (sobriety) زندگی کا جنسی تجربہ کیمسیکس کے ماحول میں ہوا ہے، تندرستی جنسی شناخت کو بحال نہیں کرتی ہے — اس کے لیے ایک نئی شناخت پیدا کرنا ضروری ہے

کمپendium کا موقف یہ ہے کہ صحت یابی، شناخت کے خاتمے کے مترادف نہیں ہے جنسی شناخت – ہم جنس پرست، بی، کوئیر، یا کوئی اور – کیمسیکس نہیں ہے کمیونٹی سے وابستگی، منشیات نہیں ہے وہ تخلیقی صلاحیت، توانائی، اور شدت کی تلاش جو "وارئیر" دماغ کی خصوصیات تھیں اور جس کی وجہ سے کیمسیکس پرستی ہوئی، یہ چیزیں منشیات نہیں ہیں یہ وہ خصوصیات ہیں جو شخص میں موجود تھیں منشیات استعمال کرنے سے پہلے بھی اور جو اب کسی ایسی چیز کے گرد منظم کی جا سکتی ہیں جو کیمسیکس سیشن سے مختلف ہو

بُھولانا، ایک ایسی جنسی اور سماجی شناخت کی تعمیر ہے جو کسی بھی نشے کے استعمال پر منحصر نہیں ہے اس تعمیر میں کئی سال لگ سکتے ہیں یہ آپ کی اصل شناخت سے مکمل طور پر مختلف ہے یہ آپ کی اصل شناخت کو دریافت کرنا ہے، بغیر کسی مصنوعی عنصر کے

حصہ 9 — ریکوری کرنل کو استعمال کرنے کا طریقہ: آپ کی پروٹوکول مپ۔

کیمسیکس ریکوری اس سلسلے میں سب سے زیادہ تفصیلی رہنما ہے۔ انفرادی مادوں کے بارے میں ہدایات ہر ایک معاملے کے لیے تفصیل فراہم کرتی ہیں، یہ نقشہ انہیں مربوط کرتا ہے۔

فیز	پروٹوکول	مرکزی توجہ	چیم سیکس سے متعلق نوٹ:
طبیعی ایمرجنسی (دن 0-7)	جی ایچ بی گائیڈ (حصہ 3)؛ طبی نگہداشت فراہم کنندہ؛ جنسی صحت کلینک	جی ایچ بی (GHB) کے خاتمے کا انتظام؛ ایڈز/جنسی انفیکشن کی جانچ؛ اگر ضروری ہو تو، پوسٹ ایکسپوژر پروفیلاکسس (PEP)؛ پری ایکسپوژر پروفیلاکسس (PrEP) شروع کرنا	پہلے 72 گھنٹے جی ایچ بی کے خاتمے کے انتظام سے طے ہوتے ہیں۔ باقی سب کچھ اس کے بعد ہوتا ہے، جب شدید طبی خطرہ کو دور کر لیا جاتا ہے۔ پہلے ہفتے میں HIV/STI کا معائنہ کرنا لازمی ہے
حیاتیاتی بنیادیں (دن 1 تا 14)	پروٹوکول 07، 09، 17، 18؛ یکساں سپلیمنٹ پیک (حصہ 4)	تین مراحل کا سپلیمنٹ پیک؛ غذائیات؛ ہائیڈریشن؛ نیند؛ میگنیشیم، پہلا دن	NAC اور میگنیشیم کو پہلے دن استعمال کریں – تینوں طریقوں کو ایک ساتھ حل کریں۔ ٹائروسین کو تیسرے سے پانچویں دن کو پہلے دن شام کو 5-HTP شروع کریں۔ 5 شروع کریں۔ تینوں طریقوں کے لیے، دواؤں کا مجموعہ دو ہفتوں کے اندر مکمل ہو جائے گا۔
ڈیجیٹل اور ماحولیاتی ری ڈیزائن (دن 1-30)	پروٹوکول 05، پروٹوکول 08	ایپز کو ڈیلیٹ کریں؛ سوشل نیٹ ورک کی تنظیم نو؛ اشارے کو ہٹا دیں؛ کیم سیکس کے رابطوں کا انتظام۔	ایپلی کیشنز کو پہلے 24 گھنٹوں کے اندر ہٹانا ضروری ہے۔ یہ کسی وقت کے بعد نہیں، بلکہ فوری طور پر ہونا چاہیے۔ کیم سیکس سیشن کا ڈھانچہ بنیادی طور پر ڈیجیٹل پلیٹ فارمز کے ذریعے منظم ہوتا ہے — ماحولیاتی تبدیلی میں ڈیجیٹل ماحول کو مکمل طور پر شامل کرنا ہوگا۔ یہ بہت سے لوگوں کے لیے کیم سیکس ریکوری میں سب سے مشکل رویتی تبدیلی ہے
جنومی میپنگ (ہفتہ 1-4)	حصہ 15 (مجموعہ)، اس گائیڈ کا حصہ 2	COMT، GABRA2، MTHFR، DRD2، SLC6A4، CYP2B6	GABRA2 میں ہائی رسک کی موجودگی، کے انتظام کا سب GHB میڈیکل ٹیم کے لیے شدت، COMT Val/Val سے اہم پہلو ہے کے ڈھانچے کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ MTHFR 5-کی حیثیت، MTHF کو SLC6A4 ترجیح دینے کی تصدیق کرتی ہے۔ سیروٹونین پر مبنی پروفائل short/short، کی نشاندہی کرتا ہے جس کو میفیڈرون سے متعلق گہری مدد کی ضرورت ہوتی ہے
جنسی صحت اور ایڈز کا انتظام (جاری)	پروٹوکول 42 (ایچ آئی وی کی روک تھام)؛ اس گائیڈ کے سیکشن 5 اور 6؛ جنسی صحت کا کلینک	PR ی پی یا اے آر ٹی کی پابندی؛ ایس ٹی آئی کا سے ماہی معائنہ؛ نشہ سے پاک جنسی تعلقات کو بحال کرنا؛ "فلیٹ لائن" کے مسائل سے نمٹنا	جنسی صحت کا پروگرام پورے علاج کی مدت کے دوران جاری رہتا ہے — یہ کوئی عارضی اقدام نہیں، بلکہ ایک مستقل عمل ہے ہر کا (STI) تین مہینے میں جنسی انفیکشن کی ART یا PrEP ٹیسٹ کروانا، مسلسل پیروی کرنا، اور آہستہ آہستہ صحت مند جنسی رویے کو بحال کرنا، یہ سب عمر بھر کے معمولات ہیں، نہ کہ صرف علاج کے

ابتدائی مرحلہ کے اقدامات			
کیم سیکس کے ذریعہ فراہم کردہ کمیونٹی کو تبدیل کرنا ضروری ہے — نہ کہ کسی بدتر کمیونٹی سے، اور نہ ہی عفت پسند کمیونٹی سے، بلکہ ایک مستند اور بامعنی تعلق اور وابستگی کی کمیونٹی سے۔ یہ کیم سیکس کی بحالی کا سب سے اہم میڈیم ٹرم پروجیکٹ ہے، اور یہی چیز طویل مدتی کامیابی کا تعین کرتی ہے۔	صاف، LGBTQ+ کمیونٹی؛ کیم سیکس کے بارے میں معلومات پر مبنی مدد؛ علاج کا رشتہ	پروٹوکول 04، پروٹوکول 08، پروٹوکول 16؛ سی ایم ایچ یا مساوی	کم۔۔۔۔۔ آرکیٹیکچر (ہفتہ 2–12)
میں VII ذیل میں دیے گئے کام کے لیے، جلد موجود مرکزی ضمیمہ کی خصوصی ایک تفصیلی فریم Sپروٹوکول سیریز 35 ورک فراہم کرتی ہے۔ اس مرحلے میں، ایک این ایل جی بی ٹی کیو+-حمایتی تھراپسٹ جو کیم سیکس کا تجربہ رکھتا ہے، سب سے قیمتی کلینیکل تعلق ہوتا ہے۔	جنسی شناخت کی تشکیل؛ شرم کا انتظام؛ صحت مند جنسی تعلقات کا فروغ؛ "فلیٹ لائن" اور اس کے حل	پروٹوکول 20، 21S، 35 سیریز؛ ایل جی بی ٹی کیو+ کے لیے مثبت تھراپی	جنسی شناخت کے لیے کام (مہینے 2 سے 12 تک)
وہ شخص جو کیم سیکس کے بعد اپنی زندگی کو دوبارہ تعمیر کرنے میں کامیاب ہوا ہے، اور جس نے حقیقی معاشرتی روابط بنائے ہیں، جنسی تعلقات بغیر نشے کے استوار کیے ہیں، اپنی ذہنی طاقت کو بڑھایا ہے صحت کو کنٹرول میں رکھا HIV ہے، اپنے ہے، اور مکمل طور پر جسمانی صحت بحال کی ہے، وہ شخص بالکل مختلف ہے جو اس سیریز کے پہلے صفحے پر آیا تھا۔ یہ کتابچہ خاص طور پر اسی شخص کے لیے لکھا گیا ہے۔	واریئ کا شدت کا ڈھانچہ؛ مقصد؛ مکمل، مستقلی سے رہنے والا، جنسی اور سماجی پہلو	پروٹوکول 24، 25، سی-28، سی-31؛ پروٹوکول 35S.d	لمبردار کھیل (6 مہینوں سے زیادہ)

ایک آخری بات

دی سینٹیوریون: یہ کمیونٹی، یہ ربط، اور یہ شدت - سب حقیقی تھے۔ ان تک پہنچنے کے لیے منشیات کی ضرورت نہیں تھی۔

یہ کتابچہ، جو پی، ایچ سی، جے ایس، جی ایف، اور سی او کے لیے وقف کیا گیا ہے — وہ لوگ جنہوں نے وہ وقت ختم کر دیا جو ان سے پہلے کسی کو یہ بتانے کا موقع ملا کہ جو چیز انہیں نشے کی جانب راغب کرتی تھی، وہ کمزوری نہیں بلکہ حیاتیات تھی۔ کیم سیکس ریکوری میں، اس وقف نام کا ایک کمیونٹی پر پڑی وباء نے ایک ایسی LGBTQ+ خاص المیت ہے: 1980 اور 1990 کی دہائیوں میں معاشرتی صدمہ پیدا کیا جو اب بھی جاری ہے۔ ان کمیونٹیز میں جن نشے کے استعمال کو جنسی تعلقات سے جوڑا گیا تھا، وہ خلاء میں نہیں آئے تھے۔ یہ نشہ اس ماحول میں آئے تھے جہاں نقصان، شرم، تشویش، اور وہ شدید بے پرواہی موجود تھا جو کبھی کبھار صدمے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے

Recovery Kernel آپ سے آپ کی بقا کے لیے شکر ادا کرنے یا اس بات کو کم کرنے کا مطالبہ نہیں کرتا ہے کہ منشیات کیا فراہم کر رہی تھیں۔ وہ حقیقی چیزیں فراہم کر رہی تھیں: کمیونٹی، تعلق، وابستگی، جنسی آزادی، شدت، اور ایک ایسی دنیا میں مکمل طور پر زندہ اور مکمل طور پر مطلوب جو آپ کے کمیونٹی کو بیمار اور ناقابلِ قدر قرار دیتی تھی۔ محسوس ہونے کی

Recovery Kernel جو کچھ پیش کرتا ہے، وہ یہ امکان ہے کہ ان تمام حقیقی چیزوں کو کسی بھی نشے کے بغیر حاصل کیا جا سکتا ہے۔ یہ کہ تعلق ایک مستند کمیونٹی میں دستیاب ہے۔ یہ کہ رشتہ ایک حقیقی قربت میں موجود ہے۔ یہ کہ شدت، وارئیر کنسٹیوشن کی فطری صلاحیت میں موجود ہے۔ یہ کہ جنسی آزادی بھی دستیاب ہے – زیادہ مکمل طور پر، زیادہ محفوظ طریقے سے، اور زیادہ پائیدار طریقے سے – ایک مستند جنسی تعلق کے ذریعے جو آپ کی اصل شناخت پر مبنی ہے، نہ کہ ان چیزوں پر جو نشے نے عارضی طور پر ممکن بنایا تھا

کیمسیکس کا ٹریڈنٹ ایک ڈھانچہ تھا۔ یہ ایک فعال، باقاعدہ ڈیزائن کردہ دواؤں کا نظام تھا جو مخصوص حالتیں پیدا کرنے کے لیے بنایا گیا تھا۔ ریکوری ایک مختلف ڈھانچے کی تعمیر ہے تاکہ وہی GABA، حالتیں پیدا کی جا سکیں — لیکن ایسے طریقوں سے جو ڈوپامائن سسٹم کو کمزور نہ کریں سسٹم کو خطرے میں نہ ڈالیں، یا جسم کو نقصان نہ پہنچائیں۔

یہ ضمیمہ ایک معمار نے تیار کیا ہے۔ یہ آپ کو انجینئرنگ کے مخصوصات کا مجموعہ کے طور پر پیش کیا جا رہا ہے۔ یہ عمارت تعمیر کرنے کے لیے آپ کی ہے

— — —

ایس ایمایچ ایس ایم: 1-800-662-4357 | crystalmeth.org :کریسٹل میتھ ایناماس (سی ایم ایس)
بحران: دی LGBTQ+ RAINN: 1-800-656-4673 | کبھی بھی تنہا استعمال نہ کریں: 1-800-484-3731
ٹریور پروجیکٹ: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

مکمل سینٹوریون کمپینڈیم میں درج تمام طریقہ کاروں کا حوالہ دیں Recovery Kernel
نقصان کم کرنے کے لیے معلومات - یہ طبی مشورہ نہیں ہے ⚠
کیم سیکس سے کیسے باز آؤ؟ "ریوری کِرل" کا استعمال کرتے ہوئے | مواد کے لحاظ سے مخصوص رہنمائی سیریز